



KONSTELACJE RODZINNE

Biblioteka Medytacji Systemowych

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

TOM I · KORZENIE I PRZYNALEŻNOŚĆ

25 medytacji do prowadzenia i pracy własnej

Spis medytacji

Uziemienie i Obecność

- | | |
|----|-----------------------|
| 01 | Powrót do ciała |
| 02 | Korzenie pod stopami |
| 03 | Bezpieczna przestrzeń |
| 04 | Oddech, który koi |
| 05 | Tu i teraz |
| 06 | Cisza wewnętrzna |

Przodkowie i Korzenie

- | | |
|----|--------------------------------|
| 07 | Szereg przodków |
| 08 | Strumień życia |
| 09 | Spotkanie z babcią i dziadkiem |
| 10 | Czcząc zapomnianych |
| 11 | Siła ziemi przodków |
| 12 | Dar i ciężar rodu |
| 13 | Błogosławieństwo dla potomnych |

Matka i Ojciec

- | | |
|----|-----------------|
| 14 | Przyjęcie matki |
| 15 | Przyjęcie ojca |
| 16 | Mały i duży |

17	Dwoje rodziców
18	List do matki
19	Oczami rodzica
20	Pojednanie z rodzicem

Przynależność i Miejsce

21	Moje miejsce w rodzinie
22	Szereg rodzeństwa
23	Prawo do istnienia
24	Miejsce przy stole
25	Należę

1

Uziemienie i Obecność

MEDYTACJE 01-06

Każda głęboka praca zaczyna się od powrotu do ciała i chwili obecnej. Te medytacje budują grunt: spokój, uziemienie i bezpieczną przestrzeń.

01 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Powrót do ciała

Czas: 10–12 min

Kiedy: na początek każdej pracy

Ta krótka medytacja sprowadza cię z głowy do ciała i do chwili obecnej. Jest fundamentem, od którego warto zaczynać każdą głębszą pracę.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie. Postaw stopy płasko na podłodze, dłonie połóż swobodnie na udach. Pozwól ciału osiąść w tej pozycji...

Zamknij oczy. Nie musisz nic robić — po prostu jesteś tutaj. Pozwól, by ciało stało się ciężkie, oddane sile ciężenia...

. . .

Skieruj uwagę na stopy. Poczuj ich kontakt z podłogą. Poczuj, jak ziemia cię trzyma, jak grunt jest pod tobą stabilny i pewny...

Teraz zauważ swój oddech. Nie zmieniaj go. Tylko obserwuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi, samo, bez twojego wysiłku...

Z każdym wydechem pozwól ciału opaść jeszcze odrobinę głębiej. Napięcia, które nie są ci już potrzebne, mogą teraz odpłynąć...

. . .

Poczuj całe swoje ciało jako jedną, spokojną obecność. Jesteś tu. W tym ciebie, w tej chwili, na tej ziemi.

NA ZAKOŃCZENIE

Powoli pogłęb oddech. Porusz palcami dłoni i stóp. Gdy będziesz gotowy, otwórz oczy, zachowując ten spokój i poczucie gruntu pod sobą.

02 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Korzenie pod stopami

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy brakuje ci oparcia

Wyobrażeniowa medytacja zakorzenienia. Pomaga odzyskać poczucie stabilności i bezpieczeństwa, gdy czujesz się rozchwiany lub bez gruntu.

PRZEBIEG MEDITACJI

Stań lub usiądź wygodnie, z kręgosłupem swobodnie wyprostowanym. Poczuj kontakt stóp z podłożem...

Wyobraź sobie, że z podeszew twoich stóp zaczynają wyrastać korzenie. Powoli, łagodnie, schodzą w głąb ziemi...

. . .

Korzenie schodzą coraz głębiej — przez podłogę, przez fundamenty, w głąb gleby. Sięgają warstw, które trwają od tysięcy lat...

Poczuj, jak te korzenie cię trzymają. Nie możesz się przewrócić. Jesteś połączony z czymś ogromnym i stałym...

Z każdym wdechem czerp z ziemi spokój i siłę, jak drzewo czerpie wodę. Niech wypełnią twoje nogi, brzuch, całe ciało...

. . .

Jesteś zakorzeniony. Cokolwiek się dzieje wokół, masz pod sobą grunt. Możesz się ugiąć jak drzewo na wietrze, ale nie upadniesz.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj ziemi za oparcie. Powoli wycofaj korzenie z powrotem do stóp, zachowując poczucie stabilności. Otwórz oczy, gdy zechcesz.

03 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Bezpieczna przestrzeń

Czas: 12–15 min

Kiedy: przed trudnym tematem

Tworzysz w wyobraźni wewnętrzne miejsce bezpieczne, do którego możesz wrócić w każdej chwili. To zasób, który warto mieć przed pracą z trudnymi treściami.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Zamknij oczy i weź kilka spokojnych oddechów. Pozwól ciału się rozluźnić...

Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpieczny. Może być prawdziwe lub wymyślone — łąka, las, pokój, brzeg morza...

. . .

Rozejrzyj się w tym miejscu. Co widzisz? Jakie są kolory, światło, kształty? Pozwól obrazowi stać się wyraźnym...

Jakie dźwięki tu słyszysz? Co czujesz pod stopami, na skórze? Może jest tu zapach, który cię uspokaja...

Poczuj, jak bezpiecznie jest w tym miejscu. Nic ci tu nie grozi. Możesz po prostu być...

. . .

Zapamiętaj to miejsce. Jest twoje. Możesz tu wrócić zawsze, gdy będziesz potrzebował spokoju i ochrony.

NA ZAKOŃCZENIE

Wiedz, że to miejsce zawsze jest w tobie dostępne. Powoli wróć uwagę do pokoju, do ciała, do oddechu. Otwórz oczy spokojnie.

04 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Oddech, który koi

Czas: 8-10 min

Kiedy: w chwili napięcia lub lęku

Prosta praca z oddechem, która uspokaja układ nerwowy. Możesz po nią sięgnąć zawsze, gdy czujesz napięcie, niepokój lub pośpiech.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie i pozwól oczom się przymknąć. Nie zmuszaj się do niczego...

Zacznij liczyć oddech. Wdech przez nos, licząc spokojnie do czterech... zatrzymanie na dwa... wydech przez usta, licząc do sześciu...

. . .

Powtórz: wdech na cztery... pauza na dwa... długi wydech na sześć. Niech wydech będzie dłuższy niż wdech — to on uspokaja ciało...

Z każdym wydechem wyobrażaj sobie, że wypuszczasz napięcie. Ramiona opadają, szczeka się rozluźnia, czoło wygładza...

Kontynuuj w swoim rytmie. Nie musisz się starać. Oddech sam wie, jak cię ukoić...

. . .

Poczuj, jak ciało stało się spokojniejsze. Jak zwolniło tętno, jak rozluźniły się mięśnie. To miejsce spokoju jest zawsze w zasięgu oddechu.

NA ZAKOŃCZENIE

Pozwól oddechowi wrócić do naturalnego rytmu. Zauważ różnicę między tym, jak czułeś się na początku, a teraz. Otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

05 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Tu i teraz

Czas: 8-10 min

Kiedy: gdy myśli uciekają w przeszłość lub przyszłość

Medytacja zakotwiczenia w teraźniejszości przez zmysły. Przydatna, gdy umysł błądzi w zmartwieniach albo wraca do tego, co było.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź spokojnie. Nie zamykaj jeszcze oczu. Rozejrzyj się i nazwij w myślach pięć rzeczy, które widzisz wokół siebie...

Teraz zauważ cztery dźwięki, które słyszysz — bliskie i dalekie. Po prostu je zauważ, bez oceniania...

. . . .

Skup się na trzech rzeczach, które czujesz dotykiem: ubranie na skórze, krzesło pod tobą, stopy na podłodze...

Teraz możesz zamknąć oczy. Zauważ dwa zapachy lub po prostu powietrze wchodzące przez nos...

I jedną rzecz, którą czujesz w ciele tu i teraz — ciepło, napięcie, spokój. Cokolwiek to jest, po prostu z tym bądź...

. . . .

Jesteś tutaj. Nie w przeszłości, nie w przyszłości. W tej jednej, jedynej chwili, która naprawdę istnieje.

NA ZAKOŃCZENIE

Ta chwila zawsze jest dostępna. Możesz wracać do zmysłów, ilekroć umysł cię porwie. Otwórz oczy i zachowaj tę obecność.

06 UZIEMIENIE I OBECNOŚĆ

Cisza wewnętrzna

Czas: 15–18 min

Kiedy: do pogłębienia spokoju

Dłuższa medytacja wyciszenia, która prowadzi pod warstwę myśli, do cichego, stałego centrum w tobie. Dobra jako domknięcie dnia lub przygotowanie do głębokiej pracy.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, pozwól ciału znieruchomieć. Zamknij oczy i weź trzy głębokie, powolne oddechy...

Zauważ myśli, które przepływają przez umysł. Nie walcz z nimi. Pozwól im przychodzić i odchodzić jak chmury po niebie...

. . .

Za każdą myślą jest przestrzeń ciszy. Jak niebo, po którym płyną chmury. Skieruj uwagę nie na chmury, lecz na samo niebo...

Pozwól sobie opaść pod warstwę myślenia, do miejsca, gdzie jest tylko cichy spokój. Nic nie musisz robić, by tam dotrzeć...

. . .

Spocznij w tej ciszy. To twoje centrum — zawsze obecne, niezmiennie pod całym zgiełkiem życia...

Trwaj tu tak długo, jak chcesz. Ta cisza nie jest pusta — jest pełna spokoju i obecności.

NA ZAKOŃCZENIE

Powoli wracaj. Najpierw do oddechu, potem do ciała, do dźwięków pokoju. Przynieś ze sobą odrobinę tej ciszy. Otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

2

Przodkowie i Korzenie

MEDYTACJE 07-13

Stoimy na ramionach tych, którzy byli przed nami. Te medytacje łączą cię z linią przodków jako źródłem siły, oparcia i błogosławieństwa.

07 PRZODKOWIE I KORZENIE

Szereg przodków

Czas: 15–18 min

Kiedy: do połączenia z linią rodu

Medytacja, w której odnajdujesz za sobą całą linię swoich przodków jako źródło oparcia i siły. Przemienia ród z ciężaru we wsparcie.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie i wycisz się kilkoma oddechami. Poczuj grunt pod sobą...

Wyobraź sobie, że tuż za tobą stoi twoja matka, a obok niej twój ojciec. Nie musisz ich widzieć wyraźnie — wystarczy, że czujesz ich obecność...

. . .

Za nimi stają ich rodzice — twoi dziadkowie. A za nimi ich rodzice. I tak coraz dalej, długim szeregiem sięgającym w głąb czasu...

Setki, tysiące ludzi, dzięki którym żyjesz. Każdy z nich przetrwał, pokochał, przekazał życie dalej — aż do ciebie...

Poczuj ich wszystkich za swoimi plecami jak ogromną, stabilną górę. Oni cię podtrzymują. Nie jesteś sam...

. . .

Powiedz w sercu: „Dziękuję wam za życie. Czerpię z waszej siły i niosę je dalej.” Poczuj, jak ich wsparcie wpływa w twoje plecy.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj przodkom za obecność. Wiedz, że zawsze stoją za tobą. Powoli wróć do ciała i oddechu. Otwórz oczy, zachowując poczucie oparcia.

08 PRZODKOWIE I KORZENIE

Strumień życia

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy czujesz się odcięty od źródła

Wizualizacja życia płynącego przez pokolenia aż do ciebie. Pomaga poczuć się ogniwem większej całości i udrożnić to, co zablokowane.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Zamknij oczy, oddychaj spokojnie. Połóż dłoń na brzuchu, w miejscu, gdzie kiedyś łączyła cię z matką pępowina...

Wyobraź sobie życie jako świetlisty strumień. Płynie z głębi czasu, od najdawniejszych przodków, przez wszystkie pokolenia...

. . .

Ten strumień płynął przez twoją prababcię, twoją babcię, twoją matkę — aż wpłynął w ciebie, gdy się narodziłeś...

Poczuj, jak ten strumień życia płynie teraz przez ciebie. Nieprzerwany, jasny, żywy. Jesteś jego częścią...

Jeśli gdzieś czujesz zatrzymanie, blokadę — po prostu ją zauważ. Wyobraź sobie, że strumień łagodnie ją rozpuszcza...

. . .

Życie płynie przez ciebie dalej, ku przyszłości, ku tym, którzy przyjdą po tobie. Jesteś żywym ogniwem tego strumienia.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj za dar życia, który przez ciebie płynie. Poczuj go w całym ciele. Powoli otwórz oczy, niosąc to poczucie ciągłości.

09

PRZODKOWIE I KORZENIE

Spotkanie z babcią i dziadkiem

Czas: 15–18 min

Kiedy: do uzdrowienia linii rodu

Wyobrażeniowe spotkanie z dziadkami, by przyjąć ich błogosławieństwo i siłę. Działa nawet wtedy, gdy ich nie znałeś.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, wycisz się. Pozwól ciału się rozluźnić...

Wyobraź sobie, że stoisz na spokojnej łące. Z oddali nadchodzą ku tobie twoi dziadkowie — ze strony matki lub ojca, jak zechcesz...

. . .

Nie musisz ich pamiętać ani znać. Pozwól, by przyszli tacy, jacy są w twojej wyobraźni. Patrzą na ciebie z życzliwością...

Spójrz na nich. To dzięki nim jest twój rodzic, a dzięki rodzicowi — ty. Stoją u korzeni twojego życia...

Pozwól im spojrzeć na ciebie z dumą. Wyobraź sobie, że kładą dłoń na twojej głowie i błogosławią cię, każdy na swój sposób...

. . .

Przyjmij to błogosławieństwo. Powiedz: „Dziękuję, że byliście. Biorę życie i siłę, które przez was do mnie przyszły.”

NA ZAKOŃCZENIE

Pożegnaj dziadków z wdzięcznością. Wiedz, że ich siła jest w tobie. Powoli wróć do pokoju i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

10 PRZODKOWIE I KORZENIE

Czcząc zapomnianych

Czas: 15–18 min

Kiedy: gdy w rodzie ktoś był wykluczony

Medytacja przywracania miejsca tym, których ród wykluczył lub o których zapomniał. Przywrócenie ich przynosi ulgę całemu systemowi.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź spokojnie i wycisz się kilkoma oddechami. Skieruj myśli ku swojej rodzinie...

Zapytaj w sercu: czy jest ktoś w moim rodzie, o kim się nie mówi? Ktoś wykluczony, zapomniany, przemilczany?...

. . .

Nie musisz znać szczegółów. Wystarczy intencja. Wyobraź sobie, że ta osoba — lub te osoby — stają teraz przed tobą...

Spójrz na nią z szacunkiem. Cokolwiek się stało, ona również należy do twojego rodu. Ma w nim swoje miejsce...

Powiedz jej w sercu: „Widzę cię. Należysz do nas. Przywracam ci miejsce w naszej rodzinie.”...

. . .

Poczuj, jak system się domyka, gdy nikogo już nie brakuje. Jak spokój wraca tam, gdzie było wykluczenie.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj tej osobie za to, że pozwoliła się zobaczyć. Wiedz, że przywróciłeś równowagę. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

11 PRZODKOWIE I KORZENIE

Siła ziemi przodków

Czas: 12–15 min

Kiedy: do zakorzenienia w pochodzeniu

*Medytacja łącząca cię z miejscem i ziemią, z której pochodzi twój ród.
Wzmacnia poczucie tożsamości i zakorzenienia.*

PRZEBIEG MEDYTACJI

Zamknij oczy, oddychaj spokojnie. Pomyśl o ziemi, z której pochodzi twoja rodzina — kraju, regionie, wsi lub mieście...

Jeśli nie wiesz dokładnie, pozwól wyobraźni podpowiedzieć obraz.
Krajobraz, pole, góry, rzeka, ulica...

. . .

Wyobraź sobie, że stoisz na tej ziemi. Poczuj ją pod stopami. To tu żyli ludzie, dzięki którym jesteś...

Poczuj, jak ta ziemia cię zna i przyjmuje. Należysz do niej, choćbyś był daleko. Ona jest częścią twoich korzeni...

Wciągnij głęboko powietrze tej ziemi. Niech jej siła i historia wpłyną w twoje ciało...

. . .

Powiedz: „Czczę ziemię moich przodków. Noszę ją w sobie, gdziekolwiek jestem.”

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj tej ziemi za korzenie, które ci daje. Powoli wróć do tu i teraz, zachowując poczucie przynależności. Otwórz oczy spokojnie.

12 PRZODKOWIE I KORZENIE

Dar i ciężar rodu

Czas: 15–18 min

Kiedy: do oddzielenia zasobów od obciążeń

Medytacja świadomego dziedziczenia: bierzesz z rodu to, co wzmacnia, a oddajesz to, co obciąża. Pomaga czerpać z przodków bez przejmowania ich trudu.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, wycisz się. Wyobraź sobie przodków stojących za tobą długim szeregiem...

Pomyśl najpierw o darach rodu — zaradności, odwadze, czułości, talencie, wierze. O wszystkim, co dobre, co przez nich do ciebie płynie...

. . .

Wyobraź sobie, że te dary wpływają w ciebie jak ciepłe światło z pleców. Przyjmij je. Powiedz: „To, co dobre, biorę i niosę dalej.”...

Teraz pomyśl o ciężarach — lękach, krzywdach, niedoli, które nie są twoje, a które dźwigasz za ród...

Wyobraź sobie, że delikatnie odkładasz te ciężary i oddajesz je tym, do których należą. Powiedz: „To było wasze. Oddaję wam to z szacunkiem.”...

. . .

Poczuj różnicę. Lekkość tam, gdzie był ciężar. Siłę tam, gdzie wpłynął dar. Bierzesz z rodu to, co cię wzmacnia.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj przodkom — i za dary, i za lekcje. Poczuj się lżejszy i silniejszy zarazem. Powoli otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

13 PRZODKOWIE I KORZENIE

Błogosławieństwo dla potomnych

Czas: 12–15 min

Kiedy: do przekazania dobra dalej

Medytacja zwrócona ku przyszłości: stajesz się świadomym ogniwem, które przekazuje dalej pokój zamiast dawnego ciężaru. Dobra na domknienie pracy z rodem.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, oddychaj głęboko. Poczuj za sobą przodków, a przed sobą — przyszłość...

Wyobraź sobie tych, którzy przyjdą po tobie. Twoje dzieci, ich dzieci — znane lub jeszcze nienarodzone, dosłowne lub symboliczne...

. . .

Stoją przed tobą, patrząc na ciebie tak, jak ty patrzysz na swoich przodków. Ty jesteś dla nich źródłem...

Pomyśl: co chcę im przekazać? Jaki dar, jaką wartość, jaki pokój? Wyobraź sobie, że posyłasz im to z serca...

Powiedz w sercu: „Przekazuję wam to, co dobre. Pokój zamiast ciężaru, miłość zamiast lęku.”...

. . .

Poczuj się ogniwem, które uzdrawia łańcuch pokoleń. To, co przepracowałeś, nie obciąży już tych, którzy przyjdą.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj sobie za tę pracę dla przyszłych pokoleń. Poczuj sens bycia ogniwem. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy.

3

Matka i Ojciec

MEDYTACJE 14-20

Więź z matką i ojcem kształtuje całe nasze życie. Te medytacje pomagają dopełnić ruch ku rodzicom i przyjąć życie, które przez nich przyszło.

14 MATKA I OJCIEC

Przyjęcie matki

Czas: 15–18 min

Kiedy: do uzdrowienia więzi z matką

Jedna z najważniejszych medytacji systemowych. Pomaga dopełnić ruch ku matce i przyjąć życie, które przez nią do ciebie przyszło.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, wycisz się kilkoma oddechami. Pozwól sercu się otworzyć...

Wyobraź sobie, że przed tobą stoi twoja matka. Taka, jaka jest lub była. Nie idealna — prawdziwa...

. . .

Spróbuj spojrzeć na nią nie oczami sędziego, lecz oczami dziecka. Za jej trudnościami była kiedyś mała dziewczynka ze swoim losem...

Pomyśl o wszystkim, co ci dała — choćby samo życie. To przez nią przyszło na świat. To największy z darów...

Jeśli możesz, powiedz jej w sercu: „Mamo, biorę cię taką, jaka jesteś, i biorę od ciebie życie.” Poczuj, co się dzieje, gdy to mówisz...

. . .

Nie musisz nic czuć na siłę. Wystarczy intencja przyjęcia. Z każdym oddechem pozwól tej więzi odetchnąć trochę swobodniej.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj matce za życie. Jeśli przyszły łzy, pozwól im być — to dobry znak. Powoli wróć do ciała i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

15 MATKA I OJCIEC

Przyjęcie ojca

Czas: 15–18 min

Kiedy: do uzdrowienia więzi z ojcem

Medytacja przyjęcia ojca i męskiej siły, która przez niego płynie. Wzmacnia poczucie oparcia, sprawczości i obecności w świecie.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Poczuj grunt pod sobą i kręgosłup, który cię podtrzymuje...

Wyobraź sobie, że przed tobą staje twój ojciec. Taki, jaki jest lub był. Patrz na niego spokojnie...

. . .

Za jego postacią, za jego trudnościami, był kiedyś mały chłopiec ze swoim własnym, nieraz ciężkim losem...

Pomyśl o tym, co od niego masz — życie, siłę, może rysy twarzy, może upór lub odwagę. Część ciebie pochodzi od niego...

Jeśli możesz, powiedz w sercu: „Tato, biorę cię jako mojego ojca i przyjmuję siłę, którą mi dałeś.” Poczuj, jak to brzmi w tobie...

. . .

Wyobraź sobie, że za twoimi plecami staje teraz ojciec jako oparcie. Poczuj jego dłoń na ramieniu, jego siłę wpływającą w ciebie.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj ojcu za życie i siłę. Poczuj, jak prostuje się twój kręgosłup. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, zachowując to oparcie.

16

MATKA I OJCIEC

Mały i duży

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy parentyfikacji

Medytacja przywracająca porządek pokoleń, gdy jako dziecko wzięłeś na siebie zbyt wiele. Pozwala oddać dorosłą odpowiedzialność rodzicom i wrócić na miejsce dziecka.

PRZEBIEG MEDYTACJI

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

Przypomnij sobie, czy jako dziecko musiałeś być silny, dojrzały, opiekować się rodzicem lub rodzeństwem ponad swój wiek...

. . .

Wyobraź sobie tamto dziecko — siebie. Małe, dźwigające zbyt wiele na małych ramionach. Spójrz na nie z czułością...

Teraz wyobraź sobie rodziców jako dużych, a siebie jako małego. Tak jak być powinno. Oni dają, ty bierzesz...

Powiedz im w sercu: „To było za duże dla mnie. Oddaję wam to, co do was należy. Ja jestem tylko dzieckiem.”...

. . .

Poczuj ulgę w ramionach, gdy odkładasz ciężar nie swojego wieku. Pozwól sobie być po prostu dzieckiem swoich rodziców.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj sobie za to, że tyle udźwignąłeś. A teraz pozwól sobie odpocząć na właściwym miejscu. Powoli otwórz oczy.

17

MATKA I OJCIEC

Dwoje rodziców

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy konflikcie lojalności

*Medytacja dla tych, którzy musieli wybierać między rodzicami.
Przywraca prawo do kochania obojga i przyjmowania od obu połówek
rodu.*

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, wycisz się. Pozwól sercu się otworzyć...

Wyobraź sobie, że po jednej stronie stoi twoja matka, a po drugiej twój ojciec. Ty jesteś pośrodku, dzieckiem ich obojga...

. . .

Połowa ciebie pochodzi od matki, połowa od ojca. Odrzucając jedno z nich, odrzucasz część samego siebie...

Nie musisz wybierać. Masz prawo kochać oboje, nawet jeśli oni nie potrafili kochać siebie nawzajem...

Powiedz: „Mamo, tato — przyjmuję was oboje. Jestem z was obojga i obojgu mówię tak.”...

. . .

Poczuj, jak obie połowy ciebie łączą się w całość. Jak ustaje wewnętrzny rozłam, gdy bierzesz oboje rodziców.

NA ZAKOŃCZENIE

*Podziękuj rodzicom za życie, które dali ci razem. Poczuj się scalony.
Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.*

18

MATKA I OJCIEC

List do matki

Czas: 15–20 min

Kiedy: do wyrażenia niewypowiedzianego

Medytacja wyobrażeniowego listu, w którym mówisz matce to, co nigdy nie zostało powiedziane. Nie wymaga, by ona to usłyszała — uzdrawia samo wypowiedzenie.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Pomyśl o swojej matce...

Wyobraź sobie, że pisziesz do niej list, którego nigdy nie wyślesz. List, w którym możesz powiedzieć wszystko, szczerze...

. . .

Zacznij od tego, co bolało. Pozwól słowom płynąć w wyobraźni, bez cenzury. „Mamo, gdy byłam mała, czułam...”...

Teraz napisz to, za co jesteś wdzięczny. Choćby jedną rzecz. „Dziękuję ci za...”...

I na koniec napisz, czego naprawdę potrzebowałeś i potrzebujesz. Pozwól sercu mówić prawdę...

. . .

Zwiń ten list w wyobraźni. Nie musisz go nikomu dawać. Już samo wypowiedzenie tego ma moc uzdrawiającą.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj sobie za odwagę szczerości. Połóż dłoń na sercu. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

19

MATKA I OJCIEC

Oczami rodzica

Czas: 15–18 min

Kiedy: do zrozumienia i współczucia

Medytacja perspektywy, w której na chwilę patrzysz na świat oczami swojego rodzica. Rozpuszcza żal i otwiera współczucie, nie zmuszając do niczego.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Pomyśl o matce lub ojcu — o tym, z którym jest trudniej...

Wyobraź sobie tego rodzica jako dziecko. Małego chłopca lub małą dziewczynkę, w ich własnym domu, z ich własnymi rodzicami...

. . .

Co ten mały człowiek przeżywał? Czego mu brakowało? Jakie rany nosił, zanim jeszcze został twoim rodzicem?...

Zobacz, że twój rodzic dawał ci to, co sam dostał — nie więcej, bo więcej nie miał. Nie mógł dać tego, czego nigdy nie otrzymał...

Z tego miejsca spójrz na niego znów jako na swojego rodzica. Czy coś się zmienia w twoim sercu?...

. . .

Nie musisz usprawiedliwiać krzywdy. Wystarczy, że widzisz człowieka za rolę rodzica. To otwiera drogę do współczucia.

NA ZAKOŃCZENIE

Wróć do siebie, do własnej, dorosłej perspektywy. Zachowaj to, co się otworzyło. Powoli otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

20 MATKA I OJCIEC

Pojednanie z rodzicem

Czas: 15–18 min

Kiedy: do domknięcia pracy z rodzicami

Medytacja domykająca, w której godzisz się z rodzicem w swoim sercu — niezależnie od tego, czy żyje i czy się zmienił. Pojednanie dokonuje się w tobie.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, wycisz się. Pozwól sercu zmiękczyć...

Wyobraź sobie rodzica, z którym chcesz się pojednać. Stoi przed tobą spokojnie...

. . .

Nie chodzi o to, by udawać, że nie było bólu. Chodzi o to, by przestać go nieść jako otwartą ranę...

Weź to, co dobre, co od niego dostałeś — choćby życie. Powiedz: „Biorę to, co mi dałeś, z wdzięcznością.”...

Oddaj to, co trudne, co należy do niego. Powiedz: „Resztę, twój los i twoje rany, zostawiam tobie, z szacunkiem.”...

. . .

Poczuj, jak więź się porządkuje. Pozostajesz dzieckiem swojego rodzica, ale wolnym — od ciężaru i od żalu.

NA ZAKOŃCZENIE

Skłoń się w sercu przed rodzicem i jego losem. Poczuj pokój, który płynie z pojednania. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

4

Przynależność i Miejsce

MEDYTACJE 21-25

Potrzeba przynależności jest jedną z najgłębszych. Te medytacje przywracają poczucie miejsca, prawa do istnienia i bycia częścią całości.

21 PRZYNALEŻNOŚĆ I MIEJSCE

Moje miejsce w rodzinie

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy czujesz się obcy lub wykluczony

Medytacja przywracająca poczucie przynależności i prawa do własnego miejsca w systemie rodzinnym. Dla tych, którzy czują się „czarną owcą” lub obcym.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Pomyśl o swojej rodzinie...

Wyobraź sobie, że twoja rodzina stoi przed tobą — wszyscy razem. A teraz zobacz miejsce, które należy do ciebie...

. . .

Nie musisz na nie zasługiwać. Należysz do tej rodziny przez sam fakt, że się w niej urodziłeś. To prawo jest bezwarunkowe...

Wejść w wyobraźni na swoje miejsce. Poczuj, jak pasujesz, jak jesteś częścią całości — nawet jeśli czujesz się inny...

Powiedz w sercu: „Należę do tej rodziny. Mam tu swoje miejsce, tak jak każdy z was.”...

. . .

Poczuj grunt pod stopami i rodzinę wokół. Jesteś jednym z nich. Twoje miejsce jest pewne i nikt ci go nie odbierze.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj za to miejsce. Wiedz, że zawsze do ciebie należy. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, zachowując poczucie przynależności.

22 PRZYNALEŻNOŚĆ I MIEJSCE

Szereg rodzeństwa

Czas: 12–15 min

Kiedy: do uporządkowania relacji z rodzeństwem

Medytacja przywracająca naturalny porządek między rodzeństwem. Pomaga, gdy role się pomieszały lub gdy nosisz odpowiedzialność za brata czy siostrę.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Pomyśl o swoim rodzeństwie — lub o jego braku...

Wyobraź sobie szereg: od najstarszego do najmłodszego dziecka w rodzinie. Zobacz, gdzie w nim stoisz ty...

. . .

Każde dziecko ma w tym szeregu swoje miejsce, wedle kolejności przyjścia na świat. Starsi byli przed tobą, młodszy po tobie...

Jeśli brałeś odpowiedzialność za starsze rodzeństwo lub ratowałeś młodsze, zobacz, jak wracasz na swoje właściwe miejsce...

Powiedz: „Każdy z nas ma swoje miejsce. Zostawiam wam wasze, a sam staję na swoim.”...

. . .

Jeśli było rodzeństwo utracone — poronione, zmarłe — daj mu też miejsce w szeregu. Powiedz: „Ty też do nas należysz.”

NA ZAKOŃCZENIE

Poczuj porządek i spokój w szeregu rodzeństwa. Podziękuj każdemu za jego miejsce. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

23 PRZYNALEŻNOŚĆ I MIEJSCE

Prawo do istnienia

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy brakuje ci prawa do bycia

Głęboka medytacja dla tych, którzy w głębi czują, że nie powinni istnieć lub muszą zasłużyć na swoje miejsce na świecie. Przywraca bezwarunkowe prawo bycia.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Połóż dłonie na sercu...

Pomyśl o chwili swojego przyjścia na świat. Niezależnie od okoliczności — chcianych czy nie — stało się: zacząłeś istnieć...

. . .

Twoje istnienie nie jest błędem ani przypadkiem do naprawienia. Jesteś — i to wystarczy, byś miał prawo tu być...

Nie musisz zasługiwać na życie ciężką pracą, cierpieniem czy byciem użytecznym. Prawo do bycia jest bezwarunkowe...

Powiedz powoli, aż uwierzysz: „Mam prawo istnieć. Mam prawo tu być. Żyję i to wystarczy.”...

. . .

Poczuj, jak twoje ciało zajmuje przestrzeń bez przeproszania. Masz prawo tu być, dokładnie taki, jaki jesteś.

NA ZAKOŃCZENIE

Oddychaj w tym prawie do istnienia. Pozwól mu osiąść głęboko w ciele. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

24 PRZYNALEŻNOŚĆ I MIEJSCE

Miejsce przy stole

Czas: 12–15 min

Kiedy: do poczucia pełnoprawnego udziału w życiu

Medytacja obrazu stołu, przy którym dzielone są dobra życia. Pomaga poczuć się pełnoprawnym uczestnikiem obfitości, a nie gościem czy intruzem.

PRZEBIEG MEDITACJI

Zamknij oczy, oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie wielki, gościnny stół zastawiony wszystkim, co dobre...

Przy tym stole jest miejsce dla każdego — także dla ciebie. Zobacz krzesło, które na ciebie czeka...

. . .

Może zwykle stoisz z boku, czekasz, aż ktoś cię zaprosi, albo czujesz się jak intruz. Zauważ to bez oceniania...

A teraz po prostu usiądź. Zajmij swoje miejsce przy stole życia. Masz do niego pełne prawo...

Powiedz: „Mam swoje miejsce przy stole obfitości. Siadam do niego z pełnym prawem.”...

. . .

Poczuj, jak to jest należeć, uczestniczyć, brać udział w pełni. Nie jesteś gościem we własnym życiu.

NA ZAKOŃCZENIE

Pozwól sobie poczuć przynależność do obfitości życia. Powoli wróć do oddechu i ciała. Otwórz oczy, zachowując poczucie pełnego udziału.

25 PRZYNALEŻNOŚĆ I MIEJSCE

Należę

Czas: 10–12 min

Kiedy: do domknięcia tematu przynależności

Krótką, scalającą medytacją przynależności — do rodziny, do ludzkości, do życia. Dobra jako domknięcie pracy nad poczuciem bycia częścią całości.

PRZEBIEG MEDYTACJI

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

Poczuj najpierw przynależność do rodziny — stoją za tobą przodkowie, wokół ciebie żywi. Jesteś jednym z nich...

. . .

Rozszerz to poczucie. Należysz nie tylko do rodziny, ale do całego ludzkiego rodu — milionów ludzi, którzy żyli, kochali, cierpieli...

Rozszerz je jeszcze bardziej. Należysz do życia samego — do ziemi, do natury, do wielkiej całości, która cię nosi...

Powiedz w sercu: „Należę. Do mojej rodziny, do ludzi, do życia. Nie jestem sam.”...

. . .

Spocznij w tym poczuciu przynależności. Jesteś częścią czegoś ogromnego, co cię trzyma i do czego pasujesz.

NA ZAKOŃCZENIE

Pozwól temu poczuciu wypełnić cię całego. Wiedz, że przynależność jest twoim domem. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy.