



SZÜLŐI MINTA OLDÁSA

A szertartást elcsendesedéssel, ráhangolódással kezdjük. Gondoskodjunk róla, hogy senki ne zavarjon meg közben, gyűjtsünk gyertyát, lélegezzünk be illóolajat, stb. Érdemes olyan zenével végezni a gyakorlatot, ami megérinti a lelkünket. Lehet ez valamilyen meditációs zene is, de a leírás végén én is ajánlok 1-1 számot.



Ülj le kényelmesen, tedd a térdeidre a kezed, tenyérrel felfelé. Képzeld el édesapádat a jobb tenyeredben, lásd az egész életét, gyermekkorától a haláláig. A bal kezed a te gyermeki énedet jelképezi. Jobb kezeddel (tehát az apai kezeddel) nyúlj a bal kezedhez (tehát önmagad gyermeki énjéhez), finoman emeld meg, hozd be középre, a fényre, és tartsd meg. Próbáld meg teljesen beleengedni bal kezedet az „apai” kezedbe, érezd, ahogy megtart, érezd, hogy számíthatsz rá, hogy biztonságban vagy. Aztán helyezd vissza a „gyermeki” kezedet a térdedre, és „apai” kezeddel finoman fogd át, simogasd meg. Közben képzeld el, hogy valóban édesapád az, aki a kezedet fogja. Majd „apai” kezedet vezesd végig a karodon, finoman, szeretettel öleld, simogasd magad, és haladj felfelé, egészen a válladig. Ezután simogasd meg az arcodat, hajtsd bele fejedet a tenyeredbe, csinálj bármit, ami jól esne neked, ami jól esett volna apukádtól. Érezd meg, hogy a testednek hol van a legnagyobb szüksége erre a tiszta apai érintésre, majd helyezd oda a kezed. Érezni fogod az energia áramlását, és ez az energia összekapcsol téged a szakrális apai energiával. Végy pár mély lélegzetet, köszönd meg édesapádnak a segítséget és támogatást, majd számolj 3-ig és nyisd ki a szemed.

A gyakorlat elvégezhető az anyai oldallal is, ez esetben édesanyádat képzeld el a bal kezedben, önmagad gyermeki énjét pedig a jobb kezedben.



Ajánlott zenék:

- Andrea & Matteo Bocelli: Fall on me (az apával való munkához)
- Michelle Featherstone – I'm There Too (az anyával való munkához)