

RITUAL DE RECONCILIARE CU MAMA

(Un exercițiu de recunoaștere și eliberare)

by Ștefania-Carmen Rusu

Scopul ritualului:

Acest ritual este creat pentru a facilita reconcilierea interioară cu mama ta biologică, indiferent de natura relației voastre. Prin recunoașterea calităților și imperfecțiunilor ei, precum și prin exprimarea unor adevăruri profunde, vei putea elibera tensiunile, vindeca rănile și restabili un flux armonios al energiei materne în viața ta.

Durata ritualului:

Aprox. 30-45 de minute

Elemente necesare:

- Un spațiu liniștit unde nu vei fi deranjat(ă)
- O lumânare albă sau roz (pentru lumină și iubire)
- O foaie de hârtie și un stilou
- O floare sau un obiect simbolic care să reprezinte energia maternă
- O fotografie a mamei tale (opțional)



Desfășurarea ritualului:

Mulțumesc cu recunoștință!



1. Crearea spațiului sacru

Așază-te confortabil într-un loc liniștit. Aprinde lumânarea și privește flacăra ei timp de câteva clipe, conștientizând intenția ritualului: vindecarea și reconcilierea.

Dacă ai un obiect simbolic sau o fotografie a mamei, ține-l în mâini și respiră profund de trei ori, chemând în inima ta energia reconcilierii.

2. Recunoașterea virtuților mamei

la foaia de hârtie și scrie 10 calități sau virtuți ale mamei tale, indiferent cât de mari sau mici sunt. Poate fi ceva ce ai admirat întotdeauna la ea sau ceva ce ai învățat indirect de la ea.

 Exemple: răbdare, curaj, generozitate, inteligență, hărnicie, iubire, compasiune, forță interioară, creativitate, înțelepciune.

 Scrie:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

După ce ai scris, citește-le cu voce tare și simte recunoștința față de aceste daruri.

3. Recunoașterea non-virtuților mamei

Pentru a echilibra relația, este important să acceptăm și aspectele care ne-au provocat suferință. Scrie 10 non-virtuti sau aspecte care te-au rănit, fără a judeca, doar pentru a le aduce în conștientă.

Mulțumesc cu recunoștință!

 Exemple: critică excesivă, frică, rigiditate, lipsă de afecțiune, manipulare, sacrificiu, autoritate exagerată.

 Scrie:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Privește lista și respiră profund. Spune în gând:

"Mama mea a fost și este un om cu lumină și umbră, la fel ca mine. Aleg să o văd în întregimea ei, fără să mă mai identific cu suferința trecutului."

4. Exercițiul de scriere:

„Draga mamă, și eu ca și tine...”

Acum, scrie o scrisoare mamei tale, urmând acest model:

 **Draga mamă,**

Și eu, ca și tine, am cunoscut..... (introdu o non-virtute de pe lista ta: ex. frica, furia, neîncrederea, sacrificiul etc.).

Și eu, ca și tine, am căutat..... (introdu o virtute de pe lista ta: ex. iubirea, siguranța, recunoașterea, libertatea etc.).

Îți mulțumesc pentru ceea ce mi-ai oferit și te eliberez din rolul de mamă perfectă pe care poate l-am așteptat.

Te văd așa cum ești și aleg să păstrez în mine doar ceea ce mă hrănește și mă ajută să cresc.

Îți onorez viața și drumul tău.

Mulțumesc cu recunoștință!

 Semnează cu numele tău.

5. Încheierea ritualului

- Citește scrisoarea cu voce tare, simțind fiecare cuvânt.
- Dacă simți, poți arde scrisoarea ca simbol al eliberării.
- Apropie mâinile de piept și spune:

"Mulțumesc, mamă. Mulțumesc, viață. Mă întorc acum către propriul meu drum, cu iubire și pace în inimă."

Stinge lumânarea și respiră profund, închizând acest moment sacru.

 Acest ritual este un prim pas spre împăcare. Poți repeta exercițiul oricând simți că ai nevoie de mai multă claritate și eliberare.

Mulțumesc cu recunoștință!