

RITUAL DE ONORARE ȘI ÎNCHEIERE A DOLIULUI DUPĂ O IUBIRE PIERDUTĂ (moarte, divorț, abandon sau despărțire profundă)

(Un exercițiu de recunoaștere și eliberare)

by Ștefania-Carmen Rusu


„Cel care pleacă lasă un gol.

Dar cel care rămâne are puterea de a umple acel gol cu lumină.”

— Bert Hellinger (creator al metodei de intervenție sistemică, Constelații Familiale)

SCOPUL RITUALULUI

Să onorăm iubirile pierdute — cele care s-au încheiat în moarte, în despărțire sau în trădare — și să eliberăm din sistemul familial doliile care au avut ca efect înghețarea curgerii fluxului iubirii.

 **DURATĂ: 30–40 minute**

 **CE AI NEVOIE:**

- Un loc liniștit,
- o lumânare albă,
- un obiect simbolic (bijuterie, floare, poză, scrisoare etc.)



Mulțumesc cu recunoștință!

ETAPELE RITUALULUI

1. Deschiderea spațiului (3-5 min)

Stai în liniște. Aprinde o lumânare albă.

Spune cu voce tare după ce respire profund cu intenția clară de vindecare a durerii provocate de doliul neîncheiat din neam:

„Declar acest spațiu sacru și de neatins de rău. Recunosc și primesc în spațiul acesta sacru doar lumina, iubirea și adevărul.

Aduc, acum, în inima mea toate iubirile pierdute. Ale mele și ale tuturor femeilor din neamul căruia aparți și care îmi aparține.

***În timp ce rostești acestea percepe și fii conștient(ă) de ceea ce simți fizic, emotional și mental.**

2. Invocarea iubirii pierdute (5-7 min)

Ține obiectul simbolic în mâini. Închide ochii.

Vizualizează iubirea care s-a pierdut – persoana, relația, speranța. Chiar dacă nu cunoști astfel de persoane din neamul tău e ok. Cu siguranță au existat. E suficient să-ți imaginezi aceste persoane. Primește-le în imaginația ta așa cum apar.

Spune:

„Tu ai fost iubit(ă).

Tu ai fost prețuit(ă).

Și chiar dacă ai plecat, iubirea ta a rămas.”

„Pentru lacrimile nerostite.

Pentru durerile înghețate.

Pentru răul care a venit din prea multă durere —

Astăzi îți spun:

Te văd. Te onorez. Te eliberez.”

Mulțumesc cu recunoștință!

3. Reîntoarcerea iubirii în sistem (10 min)

Ridică obiectul simbolic și imaginează-ți că din el curge lumină.

Această lumină merge către bunicile tale. Străbunicele. Femeile rămase fără marea iubire, din neam.

Spune:

„Puteți rămâne cu iubirea voastră.

Eu aleg să iau viața, la preț întreg.

Aleg să simt și să iubesc liber

Până acum din loialitate pentru voi, v-am purtat doliul vostru neîncheiat. Acum îl așez la picioarele voastre, cu toată iubirea, recunoștința și respectul, pentru voi și destinele voastre.”

***În timp ce rostești acestea percepe și fii conștient(ă) de ceea ce simți fizic, emotional și mental. Repetă dacă simți nevoia.**

Apoi, pune obiectul jos și respiră adânc de 3 ori.

4. Închiderea ritualului (5 min)

Mulțumește.

Stinge lumânarea cu recunoștință, fără să suflă în ea.

Spune:

„Mulțumesc vouă. Celor dinaintea mea, pentru darul iubirii nemuritoare. Îl primesc cu ambele mâini și merg mai înainte cu el, deschizându-mi calea către iubire împlinită.

Sugestie de integrare:

Scrie o scrisoare către femeia/ femeile din neamul tău care a(u) pierdut marea iubire. Transmite în scrisoare ceea ce simți și poate nu a putut fi transmis până acum.

Scrie scrisoarea de câte ori este nevoie până când simți că o scrii fără emoție de durere.

Apoi arde-o sau îngroap-o cu intenția clară ca durerea să se întoarcă în pământ, transformată în iubire.

Mulțumesc cu recunoștință!



Mulțumesc cu recunoștință!

