

Ritual de integrare a unei părți excluse, rezistente, reactive din sistem

Seeds of One, by Ștefania-Carmen Rusu

Pași de urmat:

1. Alegerea unui Obiect Simbolic

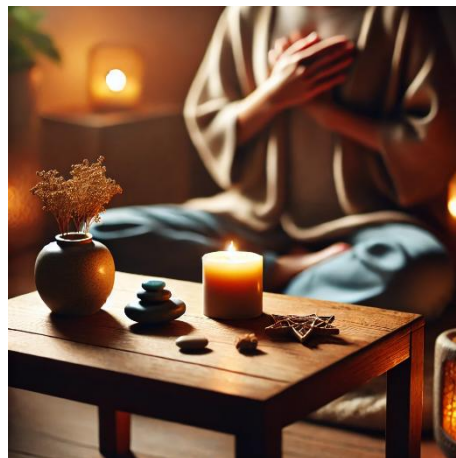
Participantul alege un obiect care să reprezinte persoana exclusă din sistemul familial sau partea din sine care a fost ignorată/evitată. Poate fi o piatră, o lumânare, o fotografie, o bucată de pânză, o floare – orice simte că rezonează.

2. Crearea unui Spațiu pentru Obiect

Obiectul ales este plasat într-un loc special din casă (pe un altar, pe o masă, lângă o lumânare). Acesta devine un loc sacru temporar de recunoaștere.

3. Aprinderea unei Lumânări (opțional)

Dacă participantul simte că este potrivit, poate aprinde o lumânare mică lângă obiect, ca simbol al aducerii la lumină a ceea ce a fost uitat sau exclus.



4. Rostirea unei Fraze de Recunoaștere

Participantul stă în fața obiectului și rostește cu voce tare sau în gând o frază de recunoaștere, precum:

☞ „Te văd acum.”

☞ „Îți fac loc în inimă și în familie.”

☞ „Îți dau respectul și locul care îți aparține.”

☞ „Chiar dacă ai fost exclus/ă, acum te recunosc ca parte din întreg.”

Dacă este vorba despre o parte a sinelui, poate spune:

☞ „Acea parte din mine pe care am evitat-o, acum te primesc cu iubire.”

5. Moment de Liniște și Integrare



Participantul stă câteva minute în tăcere, respirând profund, și observă ce simte în corp. Nu trebuie să forțeze nicio emoție, ci doar să fie prezent.

6. Închiderea Ritualului

Dacă simte că e momentul, poate închide ritualul cu un gest simbolic:

- Stinge lumânarea dacă a fost aprinsă.
- Pune mâna pe inimă și respiră adânc, ancorând recunoașterea.
- Dacă simte că obiectul trebuie păstrat pe termen lung, îl poate lăsa acolo o perioadă și apoi, când simte că procesul este integrat, îl poate muta sau îngropa într-un loc semnificativ din natură (dacă e un obiect natural).

Explicație și Scop:

Acest ritual este un **act simbolic de reintegrare**. Energia recunoașterii se mișcă prin câmpul familial, chiar dacă este făcut individual. În tradiția constelațiilor, **când ceva este văzut și acceptat, poate începe procesul de vindecare**.

Participantul poate repeta ritualul ori de câte ori simte că mai este nevoie sau poate adapta frazele pentru a reflecta nevoile sale interioare. 🌱 ✨

Mulțumesc cu recunoștință!