

## Wystąpienie podczas Noworocznego Spotkania Oczyszczającego

Wpisany przez W. Jager

piątek, 30 grudnia 2011 17:54 - Poprawiony niedziela, 01 stycznia 2012 10:16

---

„zarezerwuj czas dla siebie i wycofaj się w jakieś spokojne miejsce. Zapal świeczkę, przygotuj papier i coś do pisania. Powróć raz jeszcze we wspomnieniach do sytuacji, w których zostałeś zraniony lub czułeś się urażony i którą chciałbyś w tym rytuale zamknąć. Wczuj się najpierw świadomie w ...tamten ból. Pozwól, żeby powróciły wewnętrzne obrazy i uczucia. Opisz całą swoją złość, opisz doznane zranienie. Daj sobie tyle czasu ile potrzebujesz, wybierz formę, która ci najbardziej pasuje. Możesz to zrobić w ostrych, oskarżających i gniewnych słowach. Gdy spiszesz wszystko, co miałeś w duszy, odłóż papier i długopis, powróć do oddechu , aż poczujesz się wewnętrznie spokojny. Następnie weź zapisaną kartkę i spal. Tym samym przypieczętujesz to, że przeszłość nie została wyparta, ale została domknięta. Tym samym oznajmisz swoją gotowość pojednania z tym, co było. Zaprzeżaj teraz obwiniania innych i siebie. Otwórz się odpowiedzialnie na życie, które leży przed tobą.”

-Willigis Jager