

FENG SHUI

A HARMONIKUS ÉLET MAGAZINJA

VI. évfolyam 4. szám. • 2008. november - 2009. január hó • Ára: 868 Ft, Előfizetőknek: 800 Ft



Ízelítő Hellinger-féle családfelállításból

A SZERETET LÁTHATATLAN RENDJE

Bert Hellinger nevéhez fűződik a Hellinger terápia - ismertté vált nevén - a családfelállítás, ami egy adott család szellemi mezejében történő rendeződés. A mezőbe tartozik a terápiát kérő személy, az ősei, a korábbi és a jelenlegi kapcsolatrendszerei. Az elnevezés azon a megfigyelésen alapul, hogy ha valami megtörtént, akkor időközönként újra és újra megismétli önmagát, mígnem formává alakul. Amikor az egyén cselekvés előtt áll, a mező emlékezik és megismételhet egy korábbi cselekvést. Ezért fordul elő, hogy egy családban generációként ugyanazok a sorsok ismétlődnek, mert a családi mező emlékezete ugyanazokat hívja elő. Bert Hellinger megfigyelte, hogy ha ezt a mezőt kívülről egy új szellemi behatás éri – egy új szellemi mozgást állítunk be – akkor ez az ismétlődés megáll és az egyén képes lesz egy új életszakaszt kezdeni. A gyógyulás azzal kezdődik, ha a múltat - az ismétlődésekkel együtt - tisztelettel elfogadja, nyitottá válik a jövő felé, és vállalja a pillanat kockázatát.

Körben ül 10-15 ember. Nem ismerik egymást, mindenki az imént mutatkozott be. Margitnak dolgozunk, a többiek egyelőre csak szemlélők. Margit elmondja, mi hozta a családfelállításra.

Tetterős, vidám, csinos nő, Életét boldognak, tartalmasnak éli meg, ám nemrégiben műötték súlyos betegségét, s ha annak családi háttere van, szeretné most „rendbe tenni”. Néhány percet beszélgetünk. Margitot nem az életéről kérdezem, hanem családjáról:

milyen rendkívüli, nehéz sorsú családtagokról tud, velük, egy mondatban, mi történt. A megbeszélés után megkérem, válassza ki a jelenlevők közül az általam megjelölt családtagok képviselőit. Ők személyesítik majd meg a család – számukra teljesen ismeretlen – szere-

Feng Shui gyakorlat



Azt hihetnénk, hogy minden generáció magának fedezi fel a világot, keresve az új ösvényeket. Valójában elődeink térképével a kezünkben indulunk el ugyanonnan és jó eséllyel érkezünk meg ugyanoda, ahová elődeink érkeztek egykoron. Ha változtatni szeretnénk ezen, akkor érdemes elgondolkodni családunkon, családtagjainkhoz való viszonyunkon.

plőit. A kiválasztott szereplők, mint oly gyakran, Margit és a szülei. Különleges szereplő a még a „a betegség”. A képviselő feladata egyszerű: „érzésre” keresse meg a helyét, ott álljon meg, s ha kérdezem, mondja el, mit érez. A képviselők lassan, csendben keresik a helyüket, Margittal és a többi résztvevővel figyeljük őket.

Kérésre elmondják, mi van bennük. Margit képviselője anyjára néz, s

A képviselők lassan,
csendben keresik a helyüket,
Margittal és a többi
résztvevővel figyeljük őket.

„lányom”-at mond – Margit nagyobb-nak és erősebbnek éli meg magát anyjánál. Mellettem Margit bólogat: „Tényleg így van.” A képviselőtől azt

kérem, mondja az anya képviselőjének: „Anyám vagy, de a lányomnak látlak.” A rend valamikor, valahol felborult, s a tapasztalat szerint a valós helyzet kimondása óriási lépés a rend helyreállítására, a gyógyulás felé.

Az anya a bal oldalán erőtlenségre, fájdalomra panaszkodik. Margit betegsége is a bal oldalon jelentkezett. Az anya mögé új szereplőt állítunk, egy személyben sok női felmenőt képvisel, olyanokat, akik erőt adnak neki. Az anya jobban van, s ekkor a „betegség” bejelenti, hogy úgy érzi, őrá már nincs szükség. Leül, Margitnak pedig felragyog a szeme. Idővel ő áll be képviselője helyett a saját helyére. Az állítás, a helyezkedés, a gyógyító mondatok kimondása addig tart, amíg minden szereplő jól nem érzi magát.

A valóság megjelenítése, a ránézés, a tudomásul vétel gyógyít. Ez nem a tudatos valóság, hanem a család közös

lelkének ismeretlen valósága. A lélek rendet követel, ezt a rendet nem mi szabjuk. Egyik törvénye a rangsor: a szülő a nagyobb, a gyerek hozzá képest mindig kicsi. Más törvények is vannak, itt ez sérült. Miért? Szeretetből. A gyerek szeretete feltétlen és vak. Ha gyengének érzékeli a szülőt, megpróbál annak szülője (saját nagyanyja!) lenni. A családfelállítások általános tapasztalata, hogy a rend megsértése legtöbbször öntudatlan és szeretetből fakad, mégsem marad büntetlen.

Bert Hellinger módszere alázatos. Az állító nem tudja sem azt, mi a baj forrása, sem azt, mi volna „a megoldás”. Személyes véleménye érdektelen, viszont olvasnia kell abban, amit lát. A probléma rejtélyes módon, a képviselő-kön keresztül megmutatja magát, s ez maga a megoldás. Aki nem tapasztalta, nemigen hiszi.

Margit életében a változás ezután kezdődik. Amit átélt, az a kezdet. Átrendeződik a lélek, sajátja és családjáé egyaránt, és átalakul számára a világ.

Földes György



Illusztráció: www.szobor.hu