HISTORIA W SYMBOLACH - MAŁA POSIADŁOŚĆ

Wszechświat przemawia do człowieka symbolami. To jego język. Od najdawniejszych czasów ludzie posługiwali się obrazami, metaforami, opowieściami i znakami, próbując zrozumieć to, co trudne do wyrażenia słowami. Symbol pozwala nam dotknąć tych obszarów doświadczenia, do których nie zawsze docieramy poprzez logiczne myślenie.

Historia Symboliczna jest zaproszeniem do takiego spotkania ze sobą. To ćwiczenie wykorzystujące wyobraźnię, metaforę i osobiste skojarzenia. Pozwala przyjrzeć się własnym przeżyciom z innej perspektywy, odnaleźć znaczenia ukryte w obrazach i zobaczyć, jakie emocje, potrzeby czy wspomnienia mogą się z nimi łączyć.

Mała posiadłość

“Byłem małą posiadłością, spustoszoną przez burzę.
Piękna pogoda powróciła.
Las i drzewa uspokoiły się.
Dom wibruje i promienieje w słońcu.
A co najważniejsze... pole się porządkuje i wraca do swego piękna i zdrowia.
Dziękuję wam, moje chore organy. Wiem, że zrobiłyście wszystko, by ocalić moje istnienie.
I dziękuję sobie za to, co zrobiłam, aby wyzdrowieć.

Jak pracować z historią?

Możesz potraktować tę historię jako osobistą praktykę uważności i kontaktu z własnym doświadczeniem.

- Znajdź spokojne miejsce, w którym poczujesz się bezpiecznie.
- Przeczytaj historię powoli, pozwalając sobie wyobrażać poszczególne obrazy.
- Zwróć uwagę na to, co pojawia się w Twojej wyobraźni: jakie emocje, skojarzenia i wspomnienia budzą poszczególne zdania.
- Nie próbuj wymuszać odpowiedzi ani nadawać symbolom znaczeń, których sam w nich nie odnajdujesz.
- Jeśli poczujesz taką potrzebę, zapisz swoje refleksje lub narysuj obraz, który szczególnie zapadł Ci w pamięć.

Mała posiadłość, to tekst stworzony przez Dr Claude'a Sabbah - nauczyciela Gilberta Renaud - współtwórcy totalnej Biologii.