

Materiał do lekcji 6:

Elementy Cyklu Feniksa w/g Elizabeth Lesser:



Nie znam lepszego porównania radzenia sobie w traumie niż proces Feniksa, który opisuje Elizabeth Lesser w swojej książce Broken Open. Feniks, zgodnie z wierzeniami Egipcjan, co 500 lat odnawiał się by kontynuować swoją wyprawę, której celem było poznawanie siebie. Ruszamy:

Zmiana jest naturą życia, nic się zmienia bez straty - stara jest formą śmierci. Nikt z nas nie uniknie straty, zmiany, śmierci. Udawanie, że jest inaczej jest wyczerpujące i jest stratą czasu.

Teraz Ty:

1. Pamiętaj, że strata czy śmierć może dotyczyć także złudzeń, niewinności, marzeń, oczekiwań, poczucia bezpieczeństwa.

Co ostatnio jest Twoją stratą? Jak bardzo Jesteś nadal w świecie bez tej straty? Ile energii, na skali od 1 do 10, poświęcasz na to by pozostać w przeszłości? Co chcesz sobie w tej chwili powiedzieć? Z największą możliwą czułością- jak swój najlepszy przyjaciel. Co potrzebujesz usłyszeć by puścić to czego zmienić się już nie da?

2. Po drugie, nie jest wcale łatwo świadomie uczestniczyć w zmianie, utracie czy śmierci. Nasza kultura pcha nas w przekonanie, że jeśli boli to jest źle a to nieprawda. Jeśli tam Jesteś, to że boli jest oznaką Twojego zdrowia, nie choroby. Żal jest konieczny by koło zmiany ruszyło. Zaprzeczenie hamuje jego ruch - zatrzymuje Cię.

Jakie zdanie do Ciebie przemawia jako pokrzepienie w trudnym momencie? "To, że boli jest normalne", "To minie" , "Jeśli przechodzisz piekło, nie zatrzymuj się." Co będzie Twoim przypomnieniem? Wybierz, zapisz, miej przy sobie.

3. Potrafimy zmieniać stratę w rozwój, zmianę we wgląd, cierpienie w radość - wtedy, kiedy zwrócimy się w stronę tego co nas najbardziej przeraża, o nas samych i o zmieniających się warunkach. Części nas samych, naszego życia już nigdy nie będą takie jak kiedyś.

Stań przed lustrem, przyjrzyj się sobie - zagładasz właśnie w te najciemniejsze zakamarki, tam, gdzie boli najbardziej. Bycie ofiarą szalenie organiczna. Do czego potrzebujesz wrócić w swoim życiu?