

# Meditação: a despedida.

Bert Hellinger

*Aqui sugiro um exercício interior, que ajuda uma pessoa a separar-se dos seus pais com amor. Essa despedida requer duas coisas: Primeiramente o ato de concordar, concordar inteiramente com tudo que foi dado a essa pessoa através dos seus pais. Em segundo lugar, a abdicação de algo mais, a abdicação total, a abdicação para sempre.*

*Como esse exercício pode ser feito individualmente?*

A pessoa fecha os olhos e imagina sua mãe e seu pai. Eles se amaram como homem e mulher. Não puderam agir de maneira diferente. Independente das circunstâncias, uma força maior serviu-se deles, quis que, com esse amor essa pessoa recebesse a vida. Então, a pessoa olha para sua mãe e seu pai como eles foram tomados a serviço por essa força. Ao mesmo tempo olha para além dos pais, para essa força espiritual e se curva profundamente diante dela. Sente como essa força também -lhe dá o seu amor e o presente da vida, através dos seus pais, e a atrai com amor. A pessoa se entrega totalmente a essa força e à esse movimento e diz:

- Sim, tomo isso de você, tudo, da maneira como você me deu, a minha vida através destes pais. Eu abro meu coração e minha alma para este presente. Eu carrego isto com honra. Eu vou com ele para onde me conduzir. Eu sou grato!

Depois a pessoa olha para sua mãe, assim como ela é, como foi tomada a serviço por essa força e para tudo que lhe custou e talvez ainda custe. Diz a ela:

- Querida mamãe, eu tomo tudo de você, pelo preço total, seu preço e o meu. Para mim vale a pena todo o preço, o seu e o meu. Eu sou grato! Mesmo que você tenha me abandonado, eu a levei comigo, assim como você é, como minha mãe, que me foi dada como presente por essa grande força com amor. Você também ainda pode me ter. Eu pertenço a você. Se algum dia precisar de mim, saiba que será sempre minha mãe e eu serei sempre seu filho.

Depois a pessoa olha para seu pai, assim como ele é, assim como foi tomado a serviço por esta força e para tudo que lhe custou e talvez ainda custe. Diz a ele:

- Querido papai, eu tomo tudo de você, pelo preço total, seu preço e o meu. Para mim, vale a pena todo o preço, o seu e o meu. Eu sou grato! Mesmo que você tenha me abandonado, eu o levei comigo, assim como você é, como meu pai, que me foi dado como presente por essa grande força com amor. Você também ainda pode me ter. Eu pertenço a você. Se algum dia precisar de mim, saiba que será

sempre meu pai e eu serei sempre seu filho.

Depois a pessoa olha novamente para sua mãe e lhe diz:

- Querida mamãe, vejo você como minha mãe e me vejo como seu filho. Também a vejo como filha da sua mãe e do seu pai, como você está ligada a eles com amor, também com o seu destino e com tudo que tiveram que suportar junto com a família deles. Como você, também estou ligado a eles e ao seu destino da maneira como o tiveram que tomar. Deixo você lá, da maneira como você é atraída para lá. Eu também me sinto conectado com eles. Mas também olho para além de vocês todos, para esta força que os movimenta, da maneira como se movimenta e para a qual estão e estiveram a serviço. Entrego-me a ela junto com vocês e digo: "Sim". Digo a ela: "Eu sou grato! Eu deixo vocês lá da maneira como essa força os atrai e os toma, com amor.

Depois de algum tempo a pessoa também olha novamente para o seu pai e lhe diz:

- Querido papai, vejo você como meu pai e me vejo como seu filho. Também o vejo como filho da sua mãe e do seu pai, como você está ligado a eles com amor, também com o seu destino e com tudo que tiveram que suportar junto com a família deles. Como você também sou ligado a eles e ao seu destino da maneira como o tiveram que tomar. Deixo você lá, da maneira como você é atraído para lá. Eu também me sinto conectado com eles. Mas, também olho para além de todos vocês, para esta força que os movimenta, assim como se movimenta e para a qual estão e estiveram a serviço. Entrego-me a ela junto a vocês e digo: "Sim". Digo a ela: "Eu sou grato!" Eu deixo vocês lá da maneira como essa força os atrai e os toma, com amor.

Em seguida a pessoa olha para aqueles que a acolheram e providenciaram o que foi necessário para que pudesse permanecer em vida, e diz a eles:

- Vocês me foram dados assim como são. Vocês me acolheram quando meus pais não puderam ficar comigo. Agora vocês são pai e mãe para mim. Vocês se tornaram meus pais. Vocês me foram dados de presente como meus segundos pais. Eu tomo vocês assim como me foram dados, independente do preço que isto custa para vocês e para mim, independente do destino de vocês que determinou que seriam meus novos pais.

Depois a pessoa também olha para além deles, para esse poder que segura todos os destinos em suas mãos, pois quer a todos assim como eles são. Curva-se diante dessa força que tudo abarca. Entrega-se a ela com amor e lhe diz:

- Sim, eu tomo de você a minha vida e o meu destino como são. Eu me deixo ser carregado e conduzido por você, assim como é, eu cumpro o que você me dá e para onde você direciona a minha vida. Eu sou grato!