



Lágy ráhangolódás

Belső utazás a gyökereimhez

belső utazás



*„Még mielőtt megszülettem volna,
már íródott a történetem”*

Van abban valami egészen különleges, ha visszapillant-hatunk az életünknek arra a pontjára, amikor az elkezdődött. Nem a puszta tények, hanem a hozzá fűződő hangulatok, benyomások és kimondatlan érzések miatt.

Kattints!

élettörténetem

megnézem a videót



Ebben a videóban arra hív Andrea, hogy egy kicsit lelassulj, és úgy tekints önmagadra, mintha egy finom fényű lámpást tartanál az élettörténeted fölél. Nem kell mindent tudnod a múltad egyes darabkáiról – elég, ha hagyod, hogy azok a belső képek és érzések megjelenjenek, amelyek most szeretnének előbukkanni a mélyből.

Amikor először hallottam ezt a szöveget, én is ott ültem Andrea mellett, és hagytam, hogy a szavai hassanak rám. Nem voltak elvárásaim, nem készültem semmire, csak jelen voltam – és egy egészen váratlan, mély belső utazásra indultam magamban.



visszatekintés a múltadra

Ahogy Andrea vezetett bennünket, olyan természetességgel hívta elő a gondolatainkat és érzéseinket, mintha egy régi családi albumot nyitott volna ki a lelkünkben. Láttam magam előtt a szüleimet, a tágabb családot, azt a különös érzelmi közeget, amelybe megérkeztem. Néha olyan volt, mintha a saját életem filmjét nézném: jelenetek váltották egymást, régi hangulatok bukkantak elő – néha tiszták, máskor egészen elmosódtak. Próbáltam felfejteni, mi az, amit tudok, mi az, amit érzek, és mi az, amit talán most hallok meg először magamban. Ez a videó nem csupán emlékeztet – lágyan beljebb vezet, akár a történetünk kimondatlan részei felé is.



Ez a hatás pedig nem ért véget azzal, hogy a felvétel leállt. Még órákig vittem magammal a kérdéseket, érzéseket és felismeréseket. Egyértelműen megfogalmazódott bennem valami, amit addig csak sejtettem: addig kell beszélnünk a szüleinkkel, nagyszüleinkkel, őseinkkel, amíg még lehet. Mert amíg itt vannak velünk, itt vannak a történetek, mondatok és emlékek is, amelyeket hordoznak magukkal, és amelyek kulcsok ahhoz, hogy jobban értsük megértsük és ismerjük önmagunkat.

kulcsok

Ez a videó nem egyszerű énidő, hanem lehetőség arra, hogy visszatekints a múltadra, hogy érezz és meg-érezz, mert így közelebb léphetsz ahhoz, aki igazán vagy.

Panna

