

**LBRIS**

We know  
books

**BERT HELLINGER**

**FERICIREA CARE DUREAZĂ**

**Coordonator ediție: ION BUCUR**

**ENALOGOS PUBLISHING  
BARNOVA  
2022**

Fericirea deplină - Surpriza	12
Deplin înseamnă complet	13
Cine îmi lipsește?	13
Sănătatea deplină	14
Acum rămân aici	15
Mămico, sosesc!	18
Prețul	28
A fost de folos	19
Iubirea „Te iubesc”	20
Basso continuo	21
Iubirea care leagă și iubirea care dezleagă	22
Sex	23
Dragoste la a doua vedere	24
Familia vibrează odată cu noi	26
Desăvârșirea	26
Cum iubirea și viața răzbat împreună	27
Cum evoluăm în relația de cuplu?	29
A învăța iubirea de la părinți	29
A primi cu iubire	30
A primi dincolo de bine și de rău	31
Meditație: Pregătirea pentru o relație de cuplu	32
Creator și divin	33
A evolua în relația de cuplu	34
Cum se împlinește relația de cuplu	35
Relația sexuală	36
Iubirea inimii	36
Traiu în comun	37
Iubire și reguli	37
O zi obișnuită în relația de cuplu	41

Da	42
Te rog	43
Mulțumesc	44
Dezamăgirea	44
Vechile legaturi rămân	45
Câmpurile spirituale	46
Exemplu: labirintul sufletului	47
Comuniune de destin	49
Celălalt în relația de cuplu	52
Femeile și bărbații sunt diferiți	52
Și familiile sunt diferite	54
A fi în acord cu propriile limite	55
Iubirea care dăinuie	56
Paradisul	58
Dăruirea de sine	58
Lăuntric	58
Copii fericiți. Ce îi face pe copii fericiți?	60
A-i ajuta pe copiii dificili - iubirea care cunoaște	62
Conștiința bună și conștiința rea	62
Impasul – Incurcatura sistemică	64
Iubirea oarbă	65
Ordinea	66
Toti copiii sunt buni, la fel și părinții lor	67
Câmpul spiritual	68
Iubirea ascunsă a copiilor	71
Ordinea	72
Exemplu: "rămân cu tine"	73
Exemplu: "fata nu vrea să învețe"	74
Ambii părinți	77
O mișcare de apropiere întreruptă.	77

Cum mișcarea întreruptă	78
este dusă ulterior la bun sfârșit	
Prin reprezentanții părinților	80
A te înclina în fața părinților tăi	81
Apropierea prin parinti înspre ceva dincolo de ei	82
A ajuta copiii prin povești	82
Robinetul picură	83
Despărțirea	85
Ce îi face pe oameni fericiți?	86
Sentimentul vital	86
Fericirea în relația de cuplu	88
Clipa de față	89
Fericire prin bunăvoința față de toți	90
Fericire și nefericire	95
Fericirea de a aparține	95
Fericirea oarbă	96
Fericirea e mai mult decât inocență	98
Tragediile	100
A vibra împreună	101
Forța originară	102
Detășarea	103
Constelațiile familiale-	
Viitorul constelațiilor familiale	105
Inceputurile	106
Conștiința	106
Câmpul conștiinței	107
Mișcările sufletului	108
Mișcările spiritului	109

Dragi cititori,

Într-o scurtă perioadă de timp, un număr mare de oameni din diferite țări au pășit pe drumul deschis de procedura constelațiilor familiale. Drumul acesta ne conduce, în relațiile noastre, către o fericire durabilă. Am adunat în această carte, pe înțelesul publicului larg, tot ceea ce constelațiile familiale au scos la lumină cu privire la subiectul fericirii care durează. Descriu cu precădere, în aceste pagini, contribuția adusă de constelațiile familiale la subiectul vieții și al iubirii.

Ce fel de fericire rămâne lângă noi, în relațiile și în viața noastră? E fericirea căreia îi este bine cu noi, pentru că o stimăm și o împărtășim.

Cum o împărtășim? Fiind binevoitori față de alți oameni, dorindu-le binele din orice perspectivă. Atunci fericirea noastră se bucura. Se simte bine alături de noi și, la rândul ei, ne dorește binele, un bine care durează. Ea ne antrenează într-o mișcare a iubirii care durează. O iubire care, la rândul ei, cunoaște deplinătatea fericirii.

„Dar asta este foarte simplu!» exclama mulți din cei ce intră prima oară în contact cu procedura constelațiilor familiale. Un bărbat alege dintr-un grup câteva persoane necunoscute care să-i reprezinte pe părinții și frații săi, inclusiv pe el însuși, și îi așează spațial în relație unul cu altul. Dintr-o dată exclamă uimit: „Cum, asta e familia mea? Aveam o cu totul altă imagine despre ea.”

Ce s-a întâmplat de fapt? Toate persoanele alese de el privesc în una și aceeași direcție. El însuși, adică reprezentantul său, stă la mare distanță de restul familiei. Când sunt întrebați cum se simt, iese la iveală faptul că le lipsește ceva. Atunci eu aduc în fața lor încă un reprezentant pe care îl privesc toți. Chipurile lor se luminează. Acum se simt mult mai bine.

Aceasta este procedura tipică în constelațiile familiale. Mai simplu de atât nu se poate. Dar ce ni se dezvăluie prin intermediul ei? Bărbatul povestește că a avut un frate care a murit la scurt timp după naștere. Ulterior, despre prunc nu s-a mai pomenit nimic în sânul familiei, ca și cum el nu ar mai aparține acesteia.

## DEPLIN ÎNSEAMNĂ COMPLET

Fericirea îmi este deplină când toți cei care aparțin familiei mele își găsesc un loc în inima mea. Dacă o persoană este exclusă sau uitată, precum în exemplul de mai sus, în noi și în sânul familiei noastre începe căutarea ei. Simțim că ne lipsește ceva, dar, adesea, nu știm unde trebuie să căutăm. O astfel de căutare duce uneori la obsesii, alteori se transformă în căutarea lui Dumnezeu. Simțim un gol în lăuntru nostru și dorim să-l umplem.

## CINE ÎMI LIPSEȘTE?

Dacă cineva ne lipsește putem verifica în interiorul nostru. Ne luăm un răgaz de cinci minute și închidem ochii. Lăsăm să se perinde pe rând toți membrii familiei noastre. Îi privim în ochi, chiar și pe cei care sunt morți de mult. Îi spunem fiecăruia: „Eu te văd. Îți acord atenția mea. Îți fac loc în sufletul meu.” Ne dăm seama de îndată că ne simțim mai împliniți. În același timp simțim când cineva lipsește. De exemplu, cineva care a fost uitat, cineva pe care familia l-a resimțit ca pe o povară, cineva de care familia dorea să scape. Chiar și pe aceștia îi privim în ochi și le spunem: „Eu te văd. Îți acord atenția mea. Te iubesc! Îți ofer locul ce ți se cuvine în inima mea.”

Observăm din nou ce efect a avut aceasta asupra noastră și cum ne simțim mai împliniți.

## SĂNĂTATEA DEPLINĂ

Una din perspectivele de anvergură din constelațiile familiale tratează problema sănătății noastre, a sănătății noastre depline. Multe dintre boli semnifică persoane de care noi, sau familia noastră, am dorit să ne dezicem, persoane pe care le-am uitat sau pe care le-am exclus. Și acest lucru se poate proba în lăuntru nostru.

Ne luăm din nou cinci minute de răgaz și închidem ochii. Intrăm în interiorul corpului pentru a simți locul unde ceva ne doare, unde ceva este bolnav. Ce reacție avem de obicei față de aceste stări? Dorim să scăpăm de ceea ce ne doare și ne îmbolnăvește, așa precum noi sau familia noastră am dori să scăpăm de o anumită persoană.

Dar haideți să adoptăm o atitudine opusă. Privim cu iubire în inimile și în sufletele noastre tot ceea ce ne doare, ceea ce ne îmbolnăvește. Ne adresăm acestuia: „Trebuie să rămâi lângă mine. Doar în mine îți vei găsi liniștea.” În paralel, suntem atenți la efectul pe care această nouă atitudine îl are asupra corpului nostru, precum și la ceea ce ea declanșează în interiorul lui. Adesea durerea scade și ne simțim

mai ușurați.

În etapa următoare ne propunem să găsim persoana spre care indică atât boala, cât și durerea pe care o resimțim. E o persoană exclusă ori uitată? E o persoană căreia noi ori familia noastră i-am făcut poate o nedreptate?

După un timp ajungem să cunoaștem sau să presimțim răspunsul. Împreună cu durerea și boala noastră privim către această persoană și îi spunem: „Acum te văd. Acum îți acord atenție. Acum te iubesc. Acum îți ofer un loc în inima mea.”

Cum ne simțim apoi? Și ce s-a ales de boala noastră? Dar cu durerea ce s-a întâmplat? Și de această dată răspunsul este: ne simțim împliniți, desăvârșiți.

## ACUM RĂMÂN AICI

Într-o mare școală din Mexic m-au abordat profesori și părinți îngrijorați de starea unor copii. Toți doreau să-i ajute pe aceștia. De exemplu, o învățătoare era preocupată de un băiat de 14 ani care nu mai dorea să urmeze cursurile.

Atunci i-am spus învățătoarei să vină în față și am așezat copilul lângă ea. Ambii părinți ai copilului erau prezenți. I-am așezat în fața învățătoarei și a copilului.

Privindu-l pe adolescent am văzut că era trist.

I-am spus: „Ești trist.” De îndată lacrimile i-au curs pe obraji - la fel și mamei sale. Acel copil era trist pentru că mama lui era tristă și toți au observat acest lucru. Am întrebat-o pe mamă ce s-a petrecut în familia sa de origine. Ea a mărturisit: „Am avut o soră geamănă care a murit la naștere.” Astfel, această soră decedată i-a lipsit atât ei cât și familiei sale. Ea și-a pierdut locul în familie. Era prea dureros pentru ceilalți să se gândească la ea, să și-o amintească.

Atunci am ales o reprezentantă pentru acesta soră geamănă decedată. Am așezat-o de o parte în raport cu ceilalți și am pus-o să privească spre exteriorul grupului, exact așa cum stăteau lucrurile în sânul acestei familii. Toți au privit către sora decedată și mai ales mama. De aceea am așezat-o pe mamă în spatele surorii moarte, cu privirea tot spre exterior, și am întrebat-o: „Cum te simți acum?” Ea a răspuns: „Aici îmi e bine.” Apoi am așezat copilul în locul mamei, în spatele surorii gemene, și l-am întrebat cum se simte. Iar el mi-a răspuns: „Aici îmi este bine.”

Ce reiese de aici? Mama dorea să fie lângă sora ei geamăna decedată. Asta înseamnă, mai exact, că dorea să o urmeze, murind. Fiul ei a simțit în inima lui că mama lui era atrasă să moară pentru a ajunge alături de sora sa. Atunci băiatul, din iubire, și-a spus în inima lui: „Voi muri eu în locul tău.” Desigur că nu