

Przestrzeń Rytualna

1. Czym jest ta przestrzeń

Przestrzeń Rytualna to cykliczne spotkanie online.

Nie jest terapią.

Nie jest procesem relacyjnym.

Nie jest religią ani instytucją.

To 20-30 minut zatrzymania.

Moment, w którym możesz sprawdzić:

gdzie jestem

co domykam

co zaczynam

z jakiego miejsca podejmuję decyzje

Rytm spotkań opiera się na cykliczności, nie na symbolice.

Pełnia i nów są punktem odniesienia, nie doktryną.

To osobna ścieżka.

Może iść równolegle do terapii lub regulacji.

Może być kontynuacją po zakończonym procesie.

Może być jedyną formą uczestnictwa.

Nie ma hierarchii. Jest adekwatność.

2. Jak wygląda spotkanie

Spotkania odbywają się:

online (Zoom)

o godzinie 21:00

co trzy tygodnie

naprzemiennie: Wieczór Nowiu / Wieczór Pełni

Każde spotkanie trwa około 20-30 minut.

Każde jest samodzielne.

Wieczór Nowiu

Spotkanie zatrzymania.

Domykanie.

Powrót do siebie.

Struktura:

krótkie wprowadzenie

cisza

symboliczny gest lub intencja

domknięcie

Nie ma pracy w parach ani dzielenia się.

Wieczór Pełni

Spotkanie uznania i widoczności.

Po wprowadzeniu uczestnicy są losowo łączeni w dwójki.

Możesz mieć wyłączoną kamerę.

Możesz mieć wyłączony mikrofon.

Możesz uczestniczyć w ciszy.

W parach jedna osoba mówi, druga pozostaje w relacji obecności.

Relacja obecności oznacza:

brak oceniania

brak doradzania

brak przekonywania do własnych przekonań

brak „naprawiania” drugiej osoby

To uważne bycie i słuchanie.

Nie dyskusja.

Po części w dwójkach następuje krótkie wspólne domknięcie.

3. Zasady uczestnictwa

Nie ma regulaminu pisanego małym druczkiem.

Są proste zasady:

możesz być tak, jak możesz
nie musisz mówić ani włączać kamery
nie oceniamy i nie komentujemy cudzych historii
to, co pojawia się na spotkaniu, pozostaje w tej przestrzeni
nie nagrywamy i nie udostępniamy treści

Każdy element spotkania jest zaproszeniem.
Możesz przyjąć, zmodyfikować lub pominąć.

4. To nie jest terapia

Rytuał może poruszyć emocje.
Nie zastępuje jednak terapii ani specjalistycznego wsparcia.

Jeśli jesteś w kryzysie lub potrzebujesz intensywnej pracy -
zadbaj o siebie poza tą przestrzenią.

Tu jesteście razem.
Nie „za” siebie.

5. Najczęstsze pytania

Czy muszę coś umieć?
Nie. Wystarczy, że jesteś.

Czy to jest religia albo sekta?
Nie. Nie ma dogmatu ani przywódcy.

Czy muszę być na wszystkich spotkaniach?
Nie. Możesz przyjść raz, wracać regularnie albo zrobić przerwę.

Czy to jest płacone?
Rytuały Nowiu i Pełni są bezpłatne.
Zaproszenia wysyłane są przez newsletter.

6. Odpowiedzialność

Odpowiadam za ramę i tempo spotkania.

Uczestnicy odpowiadają za:

swoją obecność

zadbanie o siebie po spotkaniu

decyzję, czy ta forma jest adekwatna na dany moment

Rytm jest propozycją.

Nie zobowiązaniem.