



## *Meditation zur Lösung von Bindungen*

Wenn du mit einer Person in ständigem Konflikt stehst, oder wenn du z.B. mit deinen Eltern wieder Frieden finden willst, oder mit jemandem aus der Vergangenheit, der dein Leben schmerzhaft geprägt hat, kannst du mit diesem Prozess wieder frei werden, um deinen (Lebens) Weg zu gehen.

Setze dich an einen ruhigen Ort, wo du dich wohl fühlst und vergewissere dich, dass du nicht gestört werden wirst. Du kannst dir eine Kerze anzünden, wenn du magst.

Schliesse deine Augen, und nimm ein paar tiefe Atemzüge und entspanne dich.

Lass dich von jemandem begleiten und unterstützen. Vielleicht von deinem Schutzengel, oder von Erzengel Raffael (dem Heiler), oder von Erzengel Michael (dem Lichtkrieger), von Jesus, von deinem höheren Selbst, vielleicht hast du eine innige Verbindung zu einem Verstorbenen? Überlege dir, wer dir zur Seite stehen soll. Rufe ihn an und bitte um Hilfe und Unterstützung.

Denke nochmals daran, was du im Spiegel über dich erkannt hast. Ich werde es später einfach "Thema" nennen.

Stell dir nun vor, die Konflikt- Person sitzt dir gegenüber. Wähle einen Abstand, mit dem du dich wohlfühlst. Um euch herum ist am Boden ein Kreis aus weissem Licht.

Betrachte die Person: was fühlst du? Spür rein und lass wieder los.

Betrachte nun den Raum zwischen Euch: gibt es da zwischen euch energetische Verbindungsschnüre? Vielleicht mit Widerhaken, die im Fleisch sitzen? Oder sind es sogar Kabel, Schläuche mit Saugnapfen (zum Energierauben)?

Du musst es nicht sehen, manchmal weiss man es einfach spontan, oder man hat so eine Ahnung. Spüre rein. Vertraue deinem ersten Impuls. Wenn du unsicher bist, vertraue deinem Begleiter, er kann es sehen. Bitte ihn, diese ungesunden Verbindungen zu lösen und aufzulösen. Lass es einfach geschehen.

Stell dir nun vor, dass jetzt die "Wunden", wo die Verbindungen in euch verankert waren, mit weissen Rosen oder Lotosblüten aus strahlendem Licht geschlossen sind. Zum Schutz und zur Heilung.

Betrachte die Person: was fühlst du jetzt? Spür rein und lass wieder los.

Nun beginnt der Lichtkreis um euch herum zu fließen und er verändert sich zu einer 8. Ihr sitzt nun beide je in einer Schlaufe, und zwischen euch ist die Kreuzung. Nimm nun eine imaginäre Schere, und trenne die 8 genau im Kreuzungspunkt. Ihr sitzt nun jeder in seinem eigenen Kreis. Stell dir nun vor, dass du die Kreislinien in die Höhe wachsen und zu einer Lichtkugel werden lässt. Nun sitzt ihr beide in eurem eigenen Raum. Spüre nochmals rein: wie fühlt es sich jetzt an?

Sei dir bewusst, dass auch die andere Person aus ihrem Schmerz, aus ihrem Mangel, aus ihrer Verletzung heraus gehandelt hat. Dass sie auf dein Thema, das sie unbewusst wahrgenommen hat, und nicht wirklich auf dich persönlich reagiert hat. Dass sie dein Thema angegriffen hat, und nicht wirklich dich. Dass nicht du sie gereizt hast, sondern dein Thema. Und dass sie mit ihrem Verhalten dir unwissentlich gedient hat,

sonst hättest du dein Thema vielleicht nicht erkennen können. Kannst du dir vorstellen, dass du dich bei ihr von Herzen dafür bedankst?

Kannst du ihr verzeihen? Kannst du dir verzeihen?

Atme noch ein paarmal bewusst sanft und tief und geh mit deinem Bewusstsein zu deinem Herzzentrum in der Mitte von deiner Brust. Nimm Kontakt auf zu deinem Liebesfunken und lass ihn wachsen und sich ausdehnen, bis du eine strahlende Sonne in dir trägst.

Du kannst jetzt deine Herzensliebe wie einen Strom aus deinem Herzen fließen lassen zu deinem Gegenüber und ihn in dein Herzenslicht einhüllen. Oder du lässt Lichtfunken aus deinem Herzen sprühen, die wie ein Lichtregen über dein Gegenüber regnen. Und dann lass dein Licht sich in dir ausbreiten, bis dein Körper und dein Raum mit deinem Herzenslicht ausgefüllt ist. Dein Herzenslicht als Geschenk bedeutet, dass du dich und den anderen segnest.

Betrachte jetzt noch einmal dein Gegenüber. Wie fühlt sich das jetzt an?

Atme noch einige Male tief ein und aus und komm wieder im Hier und Jetzt an. Bewege deine Hände, Arme, Füße und Beine und trete ganz bewusst auf dem Boden auf. Dann öffne langsam deine Augen.

Wenn du es in dieser Meditation noch nicht geschafft hast, dich zu bedanken, wiederhole zu einem späteren Zeitpunkt den Prozess nochmals. In der Zwischenzeit hat sich in eurer Beziehung und / oder in deinem Leben einiges verändert, und es könnte dir jetzt leichter fallen.

Es ist sehr wichtig für dich und dein Leben, dass du den Dank fühlen und aussprechen kannst. Und dass du entweder euch beiden verzeihen, oder euch beide segnen kannst. Beides ist natürlich auch schön.