

Deine Familie, eine Meditation

Setz dich bequem zur Meditation hin und schließ deine Augen. Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Nimm deinen Körper, deinen Atem, die Gefühle und Gedanken wahr. Sammle dich und lass dir Zeit anzukommen. Nimm den Boden unter den Füßen wahr, wie du mit Mutter Erde verbunden bist. Vielleicht stellst du dir vor, dass dir Wurzeln unter deinen Füßen wachsen, tief in Mutter Erde hinein. Du verwurzelst dich physisch, aber auch mit deiner Familie und deinen Ahnen.

Du stellst dich jetzt an deinen Platz im Leben, mit deinem Partner/In und deinen Kindern, falls Du welche hast. Du schaust auf deinen Partner/in und auf deine Kinder; lässt dir Zeit dies wahrzunehmen. Dann schaust du auch auf vielleicht früh verstorbene, abgetriebene oder weggegebene Kinder. Du verweilst bei ihnen und spürst, wie sich das in Deinem Körper und auf der Gefühlsebene anfühlt. Wenn du keine Kinder oder Partner/in hast, schaust du auf dein jetziges Leben und spürst nach, wie es dir geht.

Nach einer Weile schaust Du auf frühere Partner, auf alle, mit denen du verbunden warst. Du schaust sie an und verweilst bei ihnen, bei jedem einzelnen für eine Weile. Das ist dein Gegenwartssystem und du nimmst alle dazu, die dazu gehören. Dann lässt du diese Personen los.

Nach einer kurzen Zeit schaust du auf deine Eltern und deine Geschwister, auch auf die vielleicht früh verstorbenen, abgetriebenen oder weggegebenen Geschwister. Und nach einer Weile auch auf frühere Partner der Eltern, auch wenn du diese unter Umständen nicht gekannt hast.

Dann schaust du über deine Eltern hinaus zu deren Geschwistern und schließlich zu deinen Großeltern. Väterlicherseits und mütterlicherseits. Lass dir Zeit, sie einzeln wahrzunehmen und besonders die, die einen frühen Tod gestorben sind oder ein schweres Schicksal hatten. bei jedem einzelnen verweilst du. Du spürst, wie nah oder fern sie dir sind. Du spürst auch, wie sie im Leben verwurzelt waren oder nicht. Du nimmst, ohne zu urteilen, die jeweilige Energie wahr.

Vielleicht verneigst du dich vor jemandem, den du bis jetzt noch nicht richtig wahrnehmen konntest und sagst zu ihm/zu ihr: Ich gebe dir die Ehre. Dann trittst du einen Schritt zurück und schaust sie alle an. Du sagst zu ihnen: Ihr gehört alle dazu, ihr gehört zu mir.

Dann ziehst du dich langsam zurück, öffnest wieder die Augen und nimmst wahr, wie du dich jetzt fühlst. Du nimmst die Vollständigkeit in dir wahr. Und die Fülle. Jeder einzelne gehört zu dir und du zu ihm. In der Vollständigkeit und Fülle wirst du ganz.

Deine Familie – eine Meditation: Du kannst jetzt besonders die Menschen zu dir nehmen, die du nicht gekannt hast und die dir bisher fremd geblieben sind. Gerade Unbekannte oder ausgegrenzte Personen haben oft überraschende und wertvolle Informationen für uns, die uns erweitern und Heilung schenken.

Deine Familie – eine Meditation: umfasst deine Gegenwarts- und Herkunftsfamilie. Sie umfasst alle Personen, die zu deinem System gehören.