

Meditation: die Eltern im Körper wahrnehmen

Schließe deine Augen und nimm den Atem wahr. Nimm den Stuhl und den Boden unter den Füßen wahr, gehe mit der Aufmerksamkeit zum Körper. Wo fühlt er sich entspannt und gut an, wo sitzen Verspannungen und Blockaden? Wo fließt die Energie? Wo ist sie gestaut? Wo kannst du dich gut wahrnehmen und in welchen Bereichen des Körpers nicht? Dabei bleibst du dem Körper zugewandt ohne etwas verändern zu wollen. Nimm jetzt deine Gefühle wahr und gib ihnen Raum. Verweile bei den Gefühlen. Nach einer Weile nimmst Du auch die Gedanken oder vielleicht die Abwesenheit vom Denken, die Stille wahr. Wenn Gedanken kommen, kannst du dich entscheiden ihnen keine Aufmerksamkeit zu geben und im Sein zu bleiben. Verweile mit der Wahrnehmung ohne etwas zu verändern oder zu tun. Nimm die Gruppe hier im Raum wahr und lasse deine Aufmerksamkeit noch weiter werden. Bleib in dieser gesammelten Aufmerksamkeit und in der Weite und verzichte darauf, Vorstellungen, Gedanken oder Konzepten Energie zu geben.

Vor deinem inneren Auge siehst Du jetzt deine Familie. Du erblickst Deine beiden Eltern. Du schaust jetzt auf sie. Zuerst auf Deine Mutter. Wie fühlt sich das an? Wo fühlst du sie in deinem Körper? Was verändert sich dabei mit Deinem Körper, wenn Du mit ihr in Beziehung gehst? Nimm das Feld wahr, das Deine Mutter und Dich umgibt. Weite deinen Blick jetzt auf das gesamte mütterliche System. Wie fühlt sich dieses Feld an? Welche Botschaften kannst Du empfangen? Vertraue dem ersten Eindruck und lass dich führen. Was ist in diesem Feld gespeichert? Wie fühlt sich dieses Feld an? Spüre dass es keine Trennung gibt zwischen Dir und dem Feld. Du bist in Resonanz mit dem Feld Deiner Mutter. Alles schwingt in Dir und Du schwingst in diesem Feld. Musst Du etwas tun, um Dich gut zu fühlen und um dazu zugehören? Gib allem Raum, was an Gefühlen und Informationen auftaucht. Gibt es einen Satz, der aufsteigt? Hat dieses Feld eine Verbindung zu Deinem Leben heute und welche? Schau über das Mütterliche System hinaus zum weiblichen Urgrund allen Seins. Du siehst auch die Gesetze, die wirken und in die wir alle eingewoben sind.

Und jetzt schaust Du auf deinen Vater. Wie fühlt sich das an? Wo spürst Du ihn in deinem Körper? Was verändert sich? Nimm das Feld wahr, was deinen Vater umgibt. Weite den Blick auf das gesamte väterliche System. Wie fühlt sich dieses Feld an? Spüre, dass es keine Trennung gibt zwischen Dir und dem Feld. Du bist in Resonanz mit dem Feld Deines Vaters. Alles schwingt in Dir und Du schwingst in diesem Feld. Musst Du etwas tun, um Dich gut zu fühlen und um dazu zugehören? Gib dem Raum, was an Gefühlen und

Informationen aufsteigt. Hat dieses Feld eine Verbindung zu Deinem Leben im Moment? Gibt es einen Satz aufsteigt? Wie unterscheidet sich das väterliche Feld vom mütterlichen? Wie fühlen sich beide gemeinsam an? Gehe über das gesamte väterliche Feld zurück zum Urgrund des Seins und setze Dich diesem aus. Werde dir auch des Gesetzes gewahr, in das deine männlichen Ahnen eigewoben sind.

Ziehe dich zurück von dem Urgrund des Seins, deiner Mutter, Deinem Vater und der weiteren Familie und komme langsam wieder mit der Aufmerksamkeit in den Raum, nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.

Wenn Du zurück kommst, bleibe in der Öffnung und in der Resonanz zu Deinem System. Schau Dich für einen Moment im Kreis um. Nimm wahr, wie alle Menschen an die Quelle des Seins angebunden sind. Und wir alle mit einander verbunden sind. Lass Dir Zeit damit in Kontakt zu sein.