Ohne Wurzeln keine Flügel

Ahnenmeditation

Suche Dir einen schönen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Zünde dort eine Kerze für Dich und Deine Ahnen an, vielleicht ja eine besondere, die Du für diesen Zweck gekauft oder selbstgemacht hast.

Dann lege Dich bequem hin, schließe die Augen und geh langsam aus Deinem Denken heraus - hinein ins Fühlen. Einfach mal loslassen, das tut so gut. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, wiederhole das 3 Mal. Beim Einatmen strömt gute positive Energie in Deinen Körper und Deine Seele und beim Ausatmen lässt Du Alles Negative einfach aus Dir herausfließen.

Lass Alles gehen, was noch in Deinem Kopf herumschwirrt und fühle Dich sicher und entspannt. Alles kann, nichts muss. Entspanne Deine Muskeln, besonders die im Gesicht und im Kiefer. Entspanne Deine Schultern, die oft so Vieles tragen. Fühle, wie Dein Körper ganz weich und locker wird und sich perfekt an die Unterlage schmiegt. Stell Dir vor, Du liegst in einem warmen extrem salzhaltigen Gewässer, dass Deinen Körper mühelos trägt. Du fühlst Dich sooo leicht, getragen, entspannt und sicher, wie schon lange nicht mehr.

Lade jetzt das ein, was Dir Kraft schenkt: Deine geistige Führung, Dein Krafttier, Engel, oder was oder wen auch immer Du möchtest. Vielleicht magst Du auch eine Person aus Deiner Ahnenreihe einladen, der Du Dich besonders verbunden fühlst. Bitte sie um Begleitung in dieser Meditation und in den nächsten Tagen. Bitte sie um Hilfe bei Heilung und Klärung alter Wunden und alter übernommener Energien in Deinem Körper.

Vielleicht starb eine Deiner weiblichen Vorfahren im Kindbett und die Angst vor dem „Kind bekommen“ vererbte sich bis zu Dir. Vielleicht wurde eine Vorfahrin als Hexe verfolgt und getötet, weil sie spirituelle Gaben oder heilkundliches Wissen hatte. Diese Energie in Deinem Körper lässt es heute nicht zu, dass Du erfolgreich mit Deinem Business in diesem Bereich bist, aus Angst wieder verurteilt und angeprangert zu werden. Vielleicht gab es eine Vergewaltigung vor einigen Generationen (ein Schicksal, das im und nach dem 2. Weltkrieg viele Frauen in unseren Breitengraden ereilte) und diese Information steckt unerkannt in Deinen Zellen und beeinflusst Dein Verhältnis zu Männern bis heute. Deine Zellinformation ist es dann auch unsichtbar und möglichst unattraktiv zu sein, um dem Verfolger nicht aufzufallen. Vielleicht war ein Vorfahr als Soldat im Krieg und musste Menschen töten, seine Schuldgefühle leben bis heute in Deinen Zellen und erlauben Dir nicht, Dein Leben in Fülle zu geniessen – weil Du denkst es nicht verdient zu haben. Gab es unter den Vorfahren Vertriebene, die ihre Heimat verloren, wie es im 2. Weltkrieg oft der Fall war, wird sich das als Ruhe- und Heimatlosigkeit zeigen, in Krankheiten wie Depressionen und Übergewicht.

Die Zellforschung hat längst erkannt, dass all diese Energien von Generation zu Generation weitergegeben und im Körper gespeichert werden – bis zu ihrer Auflösung. Denn in jede Familie wird irgendwann ein Mensch geboren, der so viel Mut und Liebe aufbringt um diese alten Energien und Glaubenssätze aufzulösen. Da Du Dich für diese Meditation entschieden hast, sieht es ganz so aus, als seiest Du genau diese Person.

Spüre ganz tief in die Energien Deiner Familie hinein und lade Deine Ahnen ein, gemeinsam auf eine wunderbare helle Waldlichtung gehen, die in der Sonne glitzert und auf der Du allein und voller froher Erwartung in der Mitte stehst. Atme tief die frische herrliche Waldluft ein und bitte zuerst Deine Eltern zu Dir auf diese Lichtung zu kommen. Warte ganz ruhig bis Du sie kommen siehst. Es ist egal, ob sie noch leben oder schon vorausgegangen sind, ob Du einen von ihnen vielleicht nie kennengelernt hast oder ihr gerade nicht in der Harmonie miteinander seid, sie kommen liebevoll und dankbar auf Dich zu und freuen sich von Herzen Dich zu sehen. Danke ihnen für ihr Kommen und dafür, dass sie Dir Dein Leben geschenkt haben. Bitte sie, sich hinter Dich zu stellen und eine Hand auf Deine Schulter zu legen – die Mutter links, der Vater rechts. Du spürst, wie die Kraft Deiner Eltern in Dich hineinfließt. Die männliche Kraft Deines Vaters in die rechte Seite, sie ist für die Themen Erfolg, Stärke, Geben, Sachlichkeit, Ehrgeiz und Durchsetzungsvermögen. Und die weibliche Kraft in Deine linke Seite, sie steht für Weichheit, soziale Kompetenz, empfangen, nähren, Kommunikationsfähigkeit und Emphatie.

Beide Aspekte sind wichtig für ein Leben in Fülle, sie ergänzen sich wunderbar. Und nun fließt Beides in Dich hinein, über die Hand Deiner Eltern, die auf Deiner Schulter liegt. Vielleicht kannst Du es fühlen und es prickelt sogar ein wenig.

Nun bitte auch Deine Großeltern dazu, auch sie mögen sich jeweils hinter ihre Kinder stellen und die Hand auf deren Schultern legen. Nun kommen auch die Ur-Großeltern dazu, die Ur-Ur-Großeltern, die Ur-Ur-Ur-Großeltern und die Ur-Ur-Ur-Ur-Großeltern. Insgesamt stehen auf dieser Lichtung nun 7 Generationen, das sind 128 Personen.

Wenn alle da sind und sich hinter Dir aufgestellt haben, bitte auch Deine eigenen Kinder und Enkel dazu, denn an sie wurde das Schicksalserbe auch schon weitergegeben.

Drehe Dich jetzt um zu den Männer und Frauen Deiner Ahnenreihe und danke ihnen für Ihr Kommen. Danke ihnen für ihr Sein, denn würde auch nur einer von ihnen nicht existieren, gäbe es Dich nicht. Sage Ihnen aus tiefstem Herzen: „DANKE – ich achte Euer Schicksal. Nun ist es an der Zeit loszulassen. Es wurde Alles schon so oft durchlebt, jetzt darf es gehen. Es ist jetzt an der Zeit für mich, endlich all die positive Energie und die hilfreichen Gaben, die Ihr zu vergeben habt entgegenzunehmen. Danke für dieses Geschenk an mich und alle, die nach mir kommen! “

Wenn es jemanden gibt, der sehr früh – zu früh – verstorben ist, stell Dich ihm/ihr gegenüber und sage: „ Liebe/r ..., es war schlimm für mich, dass du so früh gegangen bist. Bitte schau liebevoll auf mich und mein Leben, und unterstütze mich von dort, wo du jetzt bist." *Kleine Pause!*

Nun lade alle ein, Dir zu einem großen Lagerfeuer zu folgen, das auf der Lichtung entzündet wurde und jeder findet mit Leichtigkeit den für sich stimmigen Platz am Feuer.

Du lässt jetzt all das von den Vorfahren übernommene Schicksal aus Dir herauströmen und durch Deine Arme in einen Lichtball fließen, den Du in den Händen hältst.

All die übernommenen Glaubenssätze, die Schuld, die Scham dürfen jetzt aus Dir herausfließen. Nimm dann den Lichtball und überreiche ihn demjenigen Ahnen, der neben Dir sitzt mit den Worten: Ich danke Euch für Eure Erfahrungen und Euer Erbe, das in mir ist. Heute gebe ich all das zurück, was ich nicht mehr benötige.

Die Ahnen reichen den Lichtball jetzt von einem zum anderen weiter. Jeder sagt zum Nächsten: Liebe Ur-Mutter, lieber Ur-Vater, ich gebe Dir voller Achtung zurück, was ich von Dir übernommen habe. All die negativen Energien gebe ich mit diesem Lichtball und all den übernommenen Schicksalsenergien zurück.

Als Letzter in der Reihe steht eine helle Gestalt, sie steht für alle Deine anderen Vorfahren seit Anbeginn der Zeit. Sie nimmt den Lichtball dankbar entgegen und gibt ihn ins Feuer, wo er mit einer großen hellen Flamme verbrennt und sich vollständig auflöst. Gleichzeitig wirfst Du gemeinsam mit den Ahnen all die eventuell noch vorhandenen Urteile, Flüche, Schwüre und Verurteilungen ins Feuer. Alle Symbole aus vergangenen Leben, die mit Schuld oder Buße zu tun haben dürfen abgestreift und verbrannt werden.

Jetzt beginnt violettes Licht wie aus einer Dusche über Deinen Kopf in Dein Inneres zu fließen. Es strömt durch Deinen gesamten Körper und spült auch den letzten Rest an alter negativer Energie aus Dir heraus und fließt ab in Mutter Erde. Nun beginnt rosa Licht aus Deinem Inneren in Dein Herz zu strömen und von dort aus in die Herzen all der versammelten Ahnen, ihre Herzen beginnen zu leuchten. Die Freude und Erleichterung ist deutlich bei ihnen zu spüren. Besonders die Ahnen, die vorher totgeschwiegen, vergessen, verstoßen oder verleugnet waren, sind dir unendlich dankbar für diese Erlösung und ihre Sichtbarkeit. Sie schauen voller Dankbarkeit auf Dich, werden heil und gehen langsam in ein helles liebevolles Licht, das so unglaublich warm und einladend erscheint.

Dieses Ritual des Zurückgebens ist besonders wichtig für Deine Kinder und Enkel, denn was Du zurückgegeben hast, wird nicht mehr an sie und all Deine Nachfahren weitergegeben.

Die Lichtung, das Feuer, die Ahnen, Alles verschwindet ganz langsam aus Deinem Sichtfeld. Es hat Dir unendlich gutgetan, all die Menschen zu sehen, die Dir vorausgegangen sind und deren Schicksal so eng mit Deinem verknüpft ist. Du fühlst Dich völlig leicht und frei und Dein Lebensweg wurde von großen Steinbrocken befreit, die Dich immer wieder in Deiner Entwicklung behindert haben.

Komme jetzt in Deinem Tempo wieder zurück ins Tagesbewusstsein. Atme tief ein und aus, lege Deine Hand auf Dein Herz und fühle die Dankbarkeit und Leichtigkeit, die sich dort ausgebreitet hat.

Atme tief, bewege Dich ganz langsam und nimm diese Energie mit in Deinen Tag, Deinen Alltag, Dein Leben. Du wirst eine Veränderung schon bald spüren.