

Modul 2 Fix your goals - der Himmel - Wo will ich hin?

Lektion 1 2 Rituale und Meditation

Hallo,

jetzt begrüße ich dich ganz herzlich hier im Modul 2. Super, dass du hier bist.

Du hast also das erste Modul schon geschafft, total klasse, und jetzt sind wir hier.

Wir haben uns bereits die Hölle von dir angeguckt und du hast richtig mutig dahin geschaut; dahin, wo du stehst, hast es ausprobiert, bist da nochmal durchgegangen, hast dein „Fegefeuer“ konfrontiert, die Hitze gespürt und du hast auch schon einen ersten Helfer kennengelernt: Dein Krafttier!

Mit Helfern geht es jetzt weiter.

Wir gehen nun von der Hölle zum Himmel. Die Frage wird sein: Was wäre wenn?

Das heißt, du wendest jetzt den Blick ab, von dem was hinter dir liegt, hin zur Zukunft. Es ist ganz wichtig, dass du nicht mehr hadernd zurückschaust, in den Rückspiegel, sondern verzeihlich mit Dir und dem was war und dich nicht mehr übermäßig mit dem beschäftigst, was bereits vergangen ist.

Jetzt soll ja NEUES entstehen!

Zwei Rituale

Damit du Altes, was nicht zu dir gehört, hinter dir lassen kannst, zeige ich dir jetzt zwei Rituale und eine Meditation, mit denen du dich gut davon distanzieren kannst, um in deiner Mitte zu sein und zu bleiben und um dich abzugrenzen.

Meiner Erfahrung nach sind diese Rituale sehr, sehr hilfreich. Du kannst sie jeden Tag anwenden, um fokussiert zu bleiben.

Das erste Ritual: Alte Zöpfe abschneiden!

Du kennst sicher das alte Sprichwort aus dem Volksmund „*Alte Zöpfe abschneiden*“ und genau darum geht es jetzt auch. Vertrau dem Ritual, traue dem alten Wissen, du musst es nicht verstehen, just do it. Nicht denken, einfach mitmachen.

Los geht's:

Du setzt dich einfach dahin, wo du bist - ich finde es geht im Sitzen am besten -, aber gerne auch im Stehen, je nachdem, wie du dich wohlfühlst.

Wichtig: Es geht nicht darum, den Kontakt zu geliebten Menschen oder jenen, mit denen du dich jetzt beschäftigst, WIRKLICH abzuschneiden. Es geht vielmehr darum, die Ereignisse, und das, was euch behindert in eurer Beziehung sowie das, was dich davon abhält, dich zu fokussieren, hinter dir zu lassen.

Diese ollen alten Zöpfe eben, die dir nicht mehr nützlich sind.

Stell dir also vor, du schneidest alte Zöpfe ab.

Als erstes holst du bitte diese ganzen „Haare“, diese „Verstrickungs-Fäden“, Bänder aus dem Raum hinter deinem Kopf nach vorne. Mit gestreckten Armen ziehst du diese Bänder von hinten nach vorne vor dein Gesicht, wie Spinnenfäden; immer wieder von hinten nach vorne, von hinten nach vorne, von

hinten nach vorne. Wenn du magst, denkst an dabei an jemanden; an Personen, denen du begegnet bist.

Jede einzelne Person, die heute oder gestern gesehen, an die du gedacht hast, der du begegnet bist, deren Blick dich getroffen hat, die du angeschaut hast, mit der du gesprochen hast, zwischen all diesen Personen und dir besteht eine Verbindung, ob du es willst oder nicht. Das ist so, die Verbindung ist da und du ziehst jetzt für all diese Personen und Ereignisse, alles was dir einfällt; lass es einfach in dir hochkommen, die Bänder von hinten nach vorne vor dein Gesicht.

Zack, zack, zack, zack, immer wieder und dann machst du vorne so eine Bewegung, als würdest du ein Knäuel daraus machen. Die Hände umeinander wickeln; wickeln, wickeln, wickeln, stell dir dieses Knäuel auch vor und dann schneidest du diese Fäden ab. Stell dir eine richtig große Schere vor, die das alles abschneidet. Mach diese Scherenbewegung mit den Händen.

Wenn du das Gefühl hast, noch mal und noch mehr von hinten nach vorne ziehen zu müssen, dann machst du das. Abschneiden, abschneiden, abschneiden und.....Puuuuuh.... Ausatmen...FERTIG!

SUPER!!!

Das war „*Alte Zöpfe abschneiden*“ Ritual Nr. 1

Ritual 2 : Aussteigen

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass du denkst „*Meine Güte, diese Sachen, die ich jetzt fühle oder erlebe, sind ja vielleicht gar nicht meine Sache.*“ Vielleicht sind das irgendwelche Geschichten von anderen; von anderen Menschen oder vielleicht auch von deinen Vorfahren; von irgendjemanden aus deiner Familie oder deinen Freunden.

Es ist total wichtig, in diese Haltung reinzukommen und darin zu bleiben, damit du bei dir bleibst und deinen Weg gehst. Genau dafür ist dieses Ritual, das *Aussteigen*.

Los geht's:

Setze oder stelle dich jetzt wieder hin, so wie du magst. Achte immer darauf, dass du guten Kontakt zur Erde hast, etwa dass deine Füße flach auf dem Boden aufliegen. Atme vorher ein paar Mal tief ein und aus und stelle dir jetzt vor deinem inneren Auge vor, wie da so ein großer reißender Fluss ist und du wirst von diesem Fluss mitgerissen.

Eine starke Strömung reißt dich mit, du versuchst mit zu schwimmen, aber es ist gar nicht so einfach und du willst auch gar nicht in diesem Fluss sein. Du willst raus aus diesem Fluss, aus dieser reißenden Strömung, die dich mitzieht und dann siehst du eine Insel vor dir, das rettende Ufer und beschließt, auszusteigen!

Stell dir dann vor, wie ZACK, mit einem großen Sprung rausspringst und auf festem Boden landest.

Dabei sagst du LAUT: „***Ich beschließe jetzt: Ich steige aus allen fremden Ereignissen aus!***“

Und nochmal: „***Ich beschließe jetzt: Ich steige aus allen fremden Ereignissen aus!***“

Und ein drittes Mal: „***Ich beschließe jetzt: Ich steige aus allen fremden Ereignissen aus!***“

„Ich gehe meinen lichten Weg, und die anderen gehen ihren lichten Weg. Unsere Wege kreuzen sich nicht. Danke, es ist!“

Sprich es bitte LAUT, denn dadurch hat es viel mehr Kraft. Dein Gehirn hört das und dein Gehirn nimmt es dann stärker auf, es „glaubt“ dir mehr, nimmt es als wahr an. Es ist in deiner Vorstellungskraft wahr. Das was du dir vorstellst, was du denkst, hat großen, großen Einfluss auf das, was du erlebst. Darauf kommen wir später auch noch mal zurück.

Ich möchte dir noch sagen, wenn du deinen lichten Weg gehst und deine Wege sich nicht mit denen der anderen kreuzen, heißt das NICHT, dass du keine fruchtbaren, wunderbaren Verbindungen und Begegnungen hast. Du bist in Verbindung mit den anderen, aber ihr behindert euch nicht gegenseitig, sondern jeder geht den Weg, der für ihn richtig und vorbestimmt ist.

Gut!

MEDITATION

Das dritte Ritual findest du in Lektion 2 dieses Moduls.

Es heißt Zeit für DICH – es ist eine Friedens-Meditation

Das heißt, dass du dir einfach Zeit für dich nimmst. Zeit dich hinzusetzen, zu meditieren oder zu beten. Das bedeutet, du lässt bitte deine Gedanken und alles, was da kommt, an dir vorbeiziehen, bewertest nicht, urteilst nicht und atmest dabei ganz entspannt, schön ruhig ein und aus.

Es ist wichtig und gut, in einer aufrechten Position zu sitzen, langsam ein- und auszuatmen und diese Meditation wirklich zu genießen. Genieße, dass dein Kopf leer wird, deine Gedanken einfach *sein* dürfen und dass du jetzt im Moment gar nichts *musst*.

Stell dir einfach vor, dass du wie ein Kelch bist. Der jetzt nichts tun muss, sondern auf Empfang ist und sich einfach füllen lässt, mit all dem Guten, was die Welt für dich bereithält. Mit dem Guten, was Gott, was die Liebe, der Frieden oder das Universum für dich bereithält, wie auch immer du das nennen magst. Es geht ganz leicht und du musst dich nicht anstrengen.

Dein Mantra dabei ist das Wort „Shalom“. Shalom- der Friede.

Der Friede, den wir alle in uns brauchen, nach dem wir uns sehnen und nach dem sich unser Herz sehnt.

Diese Ruhe und dieser Frieden, durch das *Shalom*, bringen uns wirklich in unsere Kraft.

Wenn du eines der Rituale oder alle drei oder vielleicht ein ganz anderes, eigenes gewählt hast, dann entscheide dich am Ende für die Freude. Auch hier musst du nichts tun, sondern einfach nur innerlich deinen Fokus darauf lenken. Du entscheidest dich für die Freude! Du kannst es auch laut sagen, wenn du möchtest.

„Ich entscheide mich für die Freude und die Leichtigkeit!“

Und das war es schon. Es ist ganz einfach und wir müssen auch gar kein religiöses Gedöns machen und du kannst jetzt starten in deine nächste Aktion.

Be you!

Susanne