

## Loslassen

Loslassen von einem geliebten Menschen Am besten ziehen sie sich in einen Raum zurück wo ungestört sind. Kein Telefon oder ähnliches darf stören. Als Vorereitung machen sie eine Meditationsübung. Sie entzünden eine weiße Kerze z.B. ein Teelicht und setzen sich nun bequem hin. Atmen sie gleichmäßig tief in den Bauch hinein und fühlen sie sich in die Situation hinein. Steigern sie sich aber nicht hinein, sondern lassen sie sowohl die schönen wie auch die schmerzlichen Empfindungen gleichermaßen zu und versuchen sie diese zu trennen. Jetzt stellen sie sich vor sie haben einen offenen leeren Schuhkarton vor sich. Konzentrieren sie sich nun auf die schmerzlichen Empfindungen und lassen sie sie in den Karton fließen. Dann verschließen sie den Karton. Nun nehmen sie in Gedanken eine schöne Geschenkschachtel. In diese lassen sie nun alle positiven und Schönen Erinnerungen fließen und verschließen sie die Geschenkschachtel ebenfalls. Danach übergeben sie den Karton mit den traurigen Empfindungen an das Universum und bitten darum die Trauer von dir zu nehmen. Die Schachtel mit den schönen Erinnerungen bewahren sie verschlossen auf und öffnen sie wenn sie bereit dazu sind. Wenn es für sie zu schwierig ist dies in Gedanken zu machen, dann nehmen sie ein Blatt für die traurigen und ein Blatt für die schönen Erinnerungen und schreiben sie alle Empfindungen auf. Danach verbrennen sie das Blatt mit den traurigen Empfindungen und sehen sie zu wie der Rauch ins Universum verschwindet. Bitte auch hier das Universum zu bitten die Trauer von ihnen zu nehmen. Nun bewahren sie das Blatt mit den schönen Erinnerungen in einem Umschlag auf und öffnen sie ihn erst dann wenn sie bereit dazu sind.