



Meditation „Abschied und Verlust“

Richard Schwartz, 2008

Heute möchte ich dich einladen mal nach den Teilen zu schauen, die rund ums Abschiednehmen auftauchen.

Schau mal, welche Teile da aufkommen, rund um das Thema Verlust in deinem Leben.

Und bemerke zuerst die beschützenden Teile und wie sie funktionieren. Wie helfen dir diese Teile mit dem Schmerz umzugehen?

Und während du sie bemerkst, kannst du sie auch fragen, welche Ängste sie haben, wenn sie nicht ganz so beschützend wären. Du kannst da möglicherweise etwas von den Teilen lernen, wie sie für dich erreicht haben, dass du ohne Schmerzen sein kannst. Und vielleicht tragen diese anderen Teile schmerzliche Erinnerungen an schmerzhaftes Verlorene in der Vergangenheit.

Du kannst die beschützenden Teile fragen, was sie denn brauchen würden von dir, damit du es diesmal anders machen kannst und du in der Gegenwart mit deinen Gefühlen bleiben kannst und auch mit den Menschen.

Und schau mal, ob es im Moment möglich ist, für all die Teile, für eine kleine Weile zu entspannen und ein Vertrauen zu schaffen.

Sodass du wieder den Raum, die räumliche Weite in dir spüren kannst und die Vibrationen. Dass du auch die Energie hier im Raum spüren kannst. Dass du spürst, wie du dazu beiträgst und auch in dieser Energie bist, denn es gibt ja auch ein gemeinsames Feld im Moment.

Vielleicht kannst du das Selbst, dieses gemeinsame Selbst auch eine Weile halten, so dass selbst am Ende, wenn wir auseinandergehen, du dann spüren kannst, dass es nicht wirklich beendet ist, sondern du die Synergie unserer gemeinsamen Arbeit auch weiterhin spüren kannst. Und dass du auch weiterhin dich in dieses Selbst hineinbegeben kannst und es spüren kannst und dass du weißt, dass du nicht alleine bist.