

Die Freiheit in uns

Unsere Ahnen und das kollektive Feld

Eine innere Reise und ein Ritual der Befreiung mit FORTUNATA

Bevor du beginnst

Diese innere Reise ist eine Einladung, deinen Ahnen auf deine eigene Weise zu begegnen. Lies dir die Worte zunächst in Ruhe durch. Lass sie anschließend in dir lebendig werden und folge dabei deinen eigenen Bildern, Gefühlen und Worten. Du musst nichts auswendig lernen und nichts genauso erleben, wie es hier beschrieben ist.

Mach es dir bequem. Schließe deine Augen und atme einige Male ruhig ein und aus.

Spüre den Boden unter deinen Füßen und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Stell dir vor, dass vor dir ein feiner, weißer Schleier erscheint. Langsam wird er durchlässiger.

Dahinter erkennst du die Frauen deiner Ahnenlinie. Deine Mutter, deine Großmütter und all die Frauen, die vor dir gelebt haben.

Wende dich ihnen zu und sprich aus deinem Herzen:

Ich sehe euch.

Ich sehe die Frauen, die geliebt, gehofft und gekämpft haben. Die Frauen, die stark sein mussten, obwohl sie manchmal selbst keinen Halt hatten.

Ich sehe euren Schmerz, eure Ängste und eure Entbehrungen. Die Unterdrückung, die Unfreiheit und all das, was ihr nicht aussprechen durftet.

Ich erkenne eure Geschichten an und begegne euch mit Liebe und tiefem Mitgefühl.

Nun treten auch die Männer deiner Ahnenlinie hinzu.

Ich sehe auch euch.

Ich erkenne eure Kämpfe, eure Ängste und eure Verluste an. Die Verantwortung, die ihr getragen habt, aber auch Macht, Kontrolle und Gewalt, die Teil eurer Geschichten gewesen sein können.

Ich sehe, was war, ohne es rechtfertigen zu müssen.

Ich begegne auch euch mit tiefem Mitgefühl.

Nun stehen die Frauen und Männer deiner Ahnenlinie gemeinsam vor dir.

Nimm dir einen Augenblick Zeit. Vielleicht gibt es etwas, das du ihnen aus deinem eigenen Herzen sagen möchtest.

Und dann sprich weiter:

Wenn ich heute auf euch schaue, erkenne ich manches wieder, das auch mich in meinem Leben begleitet hat.

Die Angst, etwas zu verlieren. Das Festhalten an Menschen, an Sicherheit, an dem, was vertraut ist.

Das Gefühl des Mangels. Die Angst, nicht genug zu haben. Vielleicht auch die Schwierigkeit, etwas anzunehmen, obwohl es mir guttut.

Ich erkenne, wie oft ich selbst festgehalten habe, weil ich Angst hatte loszulassen.

Und heute stehe ich hier vor euch.

Ich erkenne eure Geschichten an. Doch ich erkenne auch mein eigenes Leben.

Ich muss eure Entbehrungen nicht wiederholen, um mit euch verbunden zu bleiben.

Ich muss nicht festhalten, was mich längst einengt.

Was zu euch gehört, darf bei euch bleiben. Was ich selbst erlebt habe, darf seinen Platz in meiner Geschichte haben, ohne weiterhin meinen Weg bestimmen zu müssen.

Ich danke euch für die Liebe und die Kraft, die durch die Generationen weitergegeben wurden.

Ihr bleibt ein Teil meiner Geschichte und habt euren Platz in meinem Herzen.

Doch heute entscheide ich mich für mein eigenes Leben.

Ich darf loslassen.

Ich darf annehmen.

Ich darf Liebe empfangen, ohne sie mir verdienen zu müssen.

Ich darf meine Grenzen achten, ohne mich dafür schuldig zu fühlen.

Ich darf geben, ohne mich selbst dabei zu verlieren.

Und ich darf erfahren, dass es mir gut gehen kann.

Ich öffne mich für das, was das Leben für mich bereithält, ohne aus Angst daran festhalten zu müssen.

Stell dir nun vor, wie du dich langsam deinen eigenen Schritten zuwendest.

Hinter dir bleiben die Geschichten deiner Ahnen. Nicht vergessen, nicht verleugnet, sondern in Liebe anerkannt.

Vor dir liegt dein eigenes Leben.

Spüre, wie sich in deinem Herzen ein warmes Licht ausbreitet.

Dieses Licht darf weiterfließen, durch deine Ahnenlinien und über sie hinaus in das große kollektive Feld.

Zu den Menschen und allen anderen Lebewesen, die mit diesem Leben verbunden sind. Auch deine eigenen Seelenerfahrungen und das, was du als Erinnerungen aus anderen Inkarnationen wahrnimmst, dürfen darin ihren Platz haben.

Nichts muss ausgelöscht werden.

Lass deinen Wunsch nach Liebe, Frieden und Harmonie in dieses Feld fließen.

Und während dieses Licht weiterfließt, bleibst du bei dir.

Du musst nicht die Geschichten aller tragen.

Du darfst verbunden sein und dennoch deinen eigenen Weg gehen.

Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und den Boden unter deinen Füßen.

Spüre dein Herz.

Du bist hier. In dieser Zeit. In deinem eigenen Leben.

Du übergibst dich dir selbst.

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.