



Die Wut als Tier

Um die Wut zu heilen, fühle in deinen Unterbauch hinein. Die Wut befindet sich wie der Selbstwert und der Hass auch im Unterbauch. Sie ist für die Körperwärme zuständig und auch für ein gesundes Immunsystem wichtig. Schließe die Augen, lasse die Bilder einen Moment kommen und gehen, achte auf den Atemfluss, erlaube nun, dass die Wut als Tier vor dir erscheinen darf. Wahrscheinlich zeigt sich ein Bär, ein Wildschwein oder ein Stier. Erlaube so viel Abstand zur Wut wie du brauchst, um dich wohlfühlen. Es macht nichts, wenn das Gefühl bzw. das Tier nur vage vor dir erscheint.

Nun sagst du folgendes Mantra zu dem Tier: *„Ich gönne dir trotz aller Widerstände das, was du brauchst, um satt und zufrieden zu sein“*.

Du kannst das Tier im Geist auch füttern, wobei du eine süße Speise wählen darfst wie Ambrosia, Honig oder Nektar, eine Speise, die auch dir schmecken würde. Langsam gehst du auf das Tier zu und kannst ihm erlauben, sich dir zu nähern. Lass dir die Wunde des Tieres zeigen und sage zu ihr: *„Ich gönne dir alles, was du brauchst, um zu heilen“*. Bemerkest du einen Widerstand gegen diesen Satz, dann sage zur Wunde. *„Ich gönne dir auch gegen alle Widerstände das, was du brauchst, um zu heilen“*. Du kannst auch den Satz: *„Ich erlaube einer Kraft, die älter und weiser ist als ich, dir alles zu geben, was du brauchst, um zu heilen“*. verwenden, wenn das besser funktioniert.

Zum Schluss sagst du zu der Wunde des Tieres noch ein paar Mal. *„ Ich erlaube dir zu heilen, denn auch du gehörst zu mir.*