



Den Selbsthass im Kristall heilen

Schließe deine Augen und gehe mit jedem Atemzug tiefer in dich hinein. Suche ganz bewusst deinen persönlichen Kraftort auf, vielleicht jenen zauberhaften Garten deiner Seele, in dem du dich wohlfühlen kannst. Vor dir darf sich ein großer schöner Kristall zeigen, lupenrein und in der Sonne schillernd. Erlaube ganz bewusst, dass dein Selbsthass in diesem Kristall verwahrt wird. Er ist gut verschlossen, du bist vor ihm geschützt. Dein Selbsthass darf sich in diesem Kristall vor dir zeigen, wie ein Flaschengeist in der Flasche.

Und sprich das auch im Geist aus: *„ Ich erlaube, dass sich mein Selbsthass vor mir zeigt, gut eingeschlossen und verwahrt“*.

Verändere die Eigenschaft des Kristalls im Geist, prüfe wie sich der Schmerz dabei verändert und wie du dich fühlst. Stelle dir vor, der Kristall wäre hart wie Stein und durchdringlich für den Selbsthass. Wie ändert sich dein Schmerz? Wie verändert sich dein Selbsthass und der Schmerz, wenn du in deiner Vorstellung die Farbe, Textur und Transparenz des Kristalls wechselst. Ein Kristall kann spitz und schwer sein oder ganz leicht und gläsern, sodass der Selbsthass gesehen und vom heilenden Licht durchflutet werden darf, sogar in allen Farben des Regenbogens, bunt leuchtend wie ein Prisma. Sprich jetzt das heilsame Mantra zu deinem Selbsthass: *„Auch wenn du mir die Schuld geben willst und ich dir die Schuld geben möchte, erlaube ich dir zu heilen“*. Mindestens 25 mal

Danach sagst du solange, wie es sich gut und richtig anfühlt: *„Auch wenn ich es mir nicht wert bin und du es mir nicht wert bist, erlaube ich dir zu heilen“*.

Das Ziel der Heilung ist, den Kristall langsam zu berühren. Den Selbsthass darin wie eine Glut kleiner, langsamer und ruhiger werden zu lassen, bis auch diese Energie ganz friedlich, ja zärtlich geworden ist. Jetzt kannst du den Selbsthass integrieren, indem du mehrmals zu seiner Energie sagst: *„Auch du bist ich. Auch du gehörst zu mir. Ich bin du, und du bist ich“*.