



Schuldgefühle transzendieren und integrieren

Eine Blockade zu transzendieren, bedeutet, sie in einer göttlichen Energie und Kraft zu überreichen, damit sie im Licht Erlösung findet. Eine Blockade zu integrieren, bedeutet, sie ganz auf- und anzunehmen, wodurch sie sicher geheilt ist. Schuldgefühle sind aber paradox: Wir werden sie nur los, wenn wir sie ganz annehmen. Darum soll das Transzendieren der Schuldgefühle nur helfen, sie auch zu integrieren. Wer seine Schuld nicht ganz annehmen kann, der kann auch seine Unschuld nie ganz glauben und sie annehmen.

Um dich von deinen Schuldgefühlen zu lösen, musst du in die richtige Stelle in deinem Körper hineinfühlen. Im Unterbauch sitzt dein Vitalchakra, das orange Chakra. Hier glüht sprichwörtlich die Wut, aber auch der Hass. Dieser Raum sollte frei werden von Druck- und damit Schuldgefühlen. Dass dir Wertschätzung vorenthalten wurde, dafür kannst du nichts. Also kannst du auch nichts für deine Wut und deinen Hass. Es wäre schön, wenn Gott oder das Göttliche dich entschuldigen würde, oder? Eine Absolution von oben, eine Begnadigung und Befreiung von aller Schuld und Sünde. Wenn Gott dich entschuldigen muss, könnte ich auch sagen: Gott muss sich bei dir entschuldigen. Und das ist die Wahrheit, die viele tief in sich verborgen fühlen, ohne sie je auszusprechen. Wir wollen eine Entschuldigung und Entschädigung für unser zu Unrecht und unschuldig erlittenes Leid. Eine Wiedergutmachung, die uns nur das zurückgibt, was wir vor dem Schaden bereits besessen haben, erscheint uns zu wenig. Wir wollen mehr.

Und das ist die Erbsünde des Menschen. Wir wollen mehr sein als Gott, um eine Entschädigung zu bekommen für das Leid, von ihm getrennt worden zu sein. Würden wir nicht leiden, wäre es leicht, zu verzeihen. Doch jetzt fühlt es sich falsch an. Etwa so, als würdest du missbraucht und ausgeraubt, um vor Gericht kurz vor dem Schuldspruch die Klage fallen zu lassen und auf das hohe Schmerzensgeld zu verzichten. Entscheide dich dennoch ganz bewusst dafür, dass du Gott verzeihen wirst, wenn er dir verzeiht.

Fühle in deinen Unterbauch hinein. Solltest du Stellen in deinem Körper haben, die chronisch wehtun, nimm auch diese schmerzhaften Wunden in die Heilung hinein. Sie sind der schwelende Hass, der unversöhnlich brennt und lodert wegen der von dir zurecht empfundenen Ungerechtigkeit. Du bist Kläger, Anwalt und Richter in einer Person, und die Schmerzen in deinem Körper sind Beweise in deinem Indizienprozess. Dem Prozess, den du dein Leben lang gegen Gott, deine Eltern und das Leben führst. Jede Ungerechtigkeit, die du nicht verzeihen wolltest und konntest, hat sich dein Körper gemerkt. Jetzt ist es an der Zeit, zu heilen, und du entscheidest dich Kraft deiner göttlichen Seele dafür.

Erlaube nun bitte, dass Gott als Licht und Quelle aller Energie, vor dir erscheint und leuchtet. Atme ganz ruhig weiter, und gestatte diesem schillernd weißen Licht, näher und näher zu dir zu schweben. Du musst dieses Licht der höheren Offenbarung nicht genau sehen und fühlen. Doch ist es da. Es leuchtet wie aus dem Jenseits zu dir, ein Tor in eine andere Welt, ein liebevoll allsehendes Auge. Lasse dieses Licht dich durchleuchten, dich davon durchstrahlen und es deine tiefste Schuld sehen. Erlaube dem göttlichen Licht ganz bewusst, dich in all deiner Schuld, all deiner Sünde zu sehen, so, wie du bist. Aber erlaube diesem göttlichen Licht ebenso klar und deutlich, dich von deiner Schuld zu befreien. Du darfst deine Schuld wie dunkle Steine abgeben. Lege sie in große weiße Hände aus Licht. Die Quelle aller Energie darf dir deine Schuld abnehmen, als wären es reale Gewichte, physische Steine, die dir auf der Seele lagen und die du nun endlich wieder abgeben und ins Licht zurückgeben darfst.

Wenn du möchtest, stelle dir vor, wie sich Gott oder das Göttliche bei dir entschuldigt, wie ein Engel oder Gott selbst zu dir herniedersteigt und sagt: „Es tut mir unendlich leid. Ich verzeihe dir, damit du mir verzeihen kannst...“

Aus der Quelle stammt alle Energie, und in die Quelle kehrt auch alles zurück. Worauf also warten? Wieso noch warten, wenn es sich so gut und richtig anfühlt, die Schuld endlich abzugeben und loszulassen?

Fühle tief in deinen Körper hinein, bis in die Muskeln, bis in die Nerven, bis in die Knochen. Wiederhole diese Meditation so oft, wie du es brauchst, sie hilft dir, die Schuld aus dem Mark deiner Seele und den Zellen deines Körpers in Licht und Liebe aufzulösen. Spüre die weiche, sanfte Liebe Gottes, die dich wiegt und umschmiegt als sein Kind und sein Leben. Du bist das Wichtigste für Gott. Es gibt nichts Wichtigeres als dich in diesem Leben.

Sobald du kannst und möchtest, erlaube auch ganz bewusst, dass sich deine Schuld in deine Hände legt und schmiegelt. Du formst eine Schale mit deinen

Händen und erlaubst deiner Schuld, dass sie sich hineinlegt in einer Form, die du erfühlst und ertastest. In diesem dunklen Kristall, diesem seltsam geformten Stein, den du weder verstehen noch genauer begreifen musst, ist die Seele deiner Unschuld gefangen wie ein Diamant in einer Gesteinsschicht. Sprich zu der Blockade deiner Schuld als heilsames Mantra: *„Ich gönne dir alles, was du brauchst. Ich gönne dir genau die Liebe und Wertschätzung, die göttliche Kraft, die du brauchst, um mir deine Unschuld zu schenken.“* Atme ganz ruhig, und wenn du möchtest, kannst du die Heilung mit deinem Atem verbinden. Beim Ausatmen leuchtet die Seele in der Blockade, leuchtet deine Unschuld sanft auf. Beim Einatmen nimmst du das schöne Gefühl tief an, frei von Schuld und Sünde, frei von Strafe und Sühne zu sein. Du atmest das Licht der Liebe. Du atmest das Licht der Unschuld. Das ist das Leben, das Gott für dich vorgesehen hat. Dies ist die Wahrheit und das Licht, das dir seit ewigen Zeiten in dunklen Nächten den Weg weist. Nimm es in dich auf, bewahre und behüte es in deinem Herzen, und lasse es deine Gedanken, deine Worte und Taten verändern.

Heile die Wunde, die dich von deiner Unschuld trennt. *„Du darfst mir die Wunde zeigen, die uns beide am meisten voneinander trennt. Ich erlaube, dass diese Wunde auch gegen alle Widerstände heilt. Ich erlaube, dass diese Wunde auch gegen meinen Wunsch und Willen heilt. Eine göttliche und weisere Kraft, als ich es bin, darf mir dabei helfen.“*