



## ***Die Versöhnung der inneren Frau und dem inneren Mann***

Atme bewusst tief ein und aus, versuche diesmal jedoch nur durch die Nase zu atmen und lasse wenn möglich deinen Mund geschlossen. Bei jedem Einatmen lässt du dich tiefer in deinen Körper hineinsinken und kommst mit jedem Atemzug dir selbst näher.

Du machst jetzt eine Reise, von der du jetzt noch nicht weißt, wohin sie dich bringen wird. Du siehst vor dir einen leuchtend schönen Bergkristall, der so groß ist, dass du hineinpasst. Und du gehst auf den Bergkristall zu und setzt dich in seine Mitte.

Und wenn du so in ihm sitzt, beginnt er sich zu bewegen und zu leuchten, immer schneller und schneller dreht sich der Kristall um dich herum. Allmählich wird der Kristall wieder langsamer und langsamer, bis er komplett zum Stillstand gekommen ist. Du atmest in Gedanken einmal tief durch, stehst dann auf und bewegst dich aus deinem Kristall heraus.

Und du bemerkst, du siehst, dass du dich an einem wunderschönen Ort befindest, wo du dich rundum wohl fühlst. Entdecke diesen Ort, sieh dich um und erforsche ihn. Öffne dich mit all deinen Sinnen für diese Landschaft. Lausche den Geräuschen und Klängen, vielleicht hörst du die Vögel zwitschern oder einen Bach rauschen.

Spüre, vielleicht weht eine leichte Brise und streift durch deine Haare, vielleicht spürst du auch die Sonnenstrahlen, wie sie deine Haut streicheln und wärmen.

Erlaube deinen inneren Sinnen, sich mehr und mehr zu öffnen, sodass du ganz mühelos alles um dich herum wahrnehmen kannst. Streife umher in deiner inneren Landschaft und nimm alles ganz bewusst und aufmerksam wahr.

Betrachte, was dich umgibt und was du in deiner Landschaft entdecken kannst.

Und auf einmal, von irgendwoher, hörst du jetzt, wie eine weibliche Stimme dich ruft, wie sie deinen Namen ruft. Folge dieser Stimme. Folge ihr in die Richtung, aus der du sie wahrgenommen hast.

Und schon nach kurzer Zeit siehst du jetzt, wie eine Frau auf dich zukommt. Betrachte sie. Wie sieht sie aus? Ist sie jung oder alt? Wie ist sie gekleidet? Und mit jedem Schritt, den ihr euch näher kommt, öffnest du dich immer mehr für diese Frau. Und wenn sie dann vor dir steht, blicke in ihr Gesicht und in ihre Augen. Wie wirkt sie auf dich? Ist sie fröhlich, bedrückt, nimm sie einfach voll und ganz wahr in ihrer Gesamtheit. Dies ist deine innere Frau. Du darfst ihr jetzt die Frage stellen: Was fehlt dir? Was wünschst du dir von mir? Nimm dir Zeit und lass es dir zeigen, oder höre einfach gut zu, was sie dir zu sagen hat.

Deine Frage lautet: Was fehlt dir? Was wünschst du dir von mir? Alles, was kommt, ist so in Ordnung. Lasse dir von deiner inneren Frau deutlich zeigen, was sie sich von dir wünscht. Und all das, was sich deine innere Frau wünscht, gönnt du ihr nun und lässt es ihr in vollem Ausmaß zukommen, sodass jeder ihrer Wünsche und jedes ihrer Bedürfnisse gestillt und erfüllt ist.

Und dann erlaubst du deiner inneren Frau, dir ihre größte Wunde zu zeigen, die größte Wunde deiner eigenen Weiblichkeit. Dann nimmst du diese Wunde liebevoll in deine Hände und gönnt ihr alles, was sie zum Heilen braucht. Und du beobachtest, wie sich deine innere Frau immer mehr verändert und sich aufrichtet, je mehr die Wunde verheilt.

Sei da für deine innere Frau.

Und nun hörst du eine männliche Stimme, die nach dir ruft. Höre, wie sie deinen Namen ruft. Folge dieser männlichen Stimme. Folge auch dieser Stimme in die Richtung, aus der du sie wahrgenommen hast. Und auch hier siehst du sogleich einen Mann auf dich zukommen. Betrachte auch ihn ganz genau und sieh ihm in die Augen. Wie sieht er aus? Ist er jung oder alt? Was für ein Gewand, welche Kleidung trägt er? Und während ihr euch immer näher kommt, öffnest du dich auch hier mit all deinen Sinnen diesem Mann gegenüber. Wie wirkt er auf dich? Wirkt er glücklich oder bedrückt? Nimm voll und ganz wahr, wie es ihm geht, einfach indem du ihn betrachtest und zu ihm hinfühlst und -spürst. Dies ist dein innerer Mann. Auch ihm darfst du nun die Frage stellen. Was fehlt dir? Was wünschst du dir von mir? Was brauchst du von mir? Erlaube dir jetzt, ganz deutlich gezeigt zu bekommen,

was sich dein innerer Mann von dir wünscht. Lass es dir zeigen und lausche. Nimm dir Zeit.

Deine Frage lautet: Was fehlt dir? Was wünschst du dir von mir? Was brauchst du von mir? Erlaube dir nun anzunehmen, was kommt und dir gezeigt und gesagt wird.

Und all das, was sich dein innerer Mann wünscht, gönnst du ihm nun und lässt es ihm in vollem Ausmaß zukommen, sodass jeder seiner Wünsche und jedes seiner Bedürfnisse gestillt und erfüllt ist.

Und dann erlaubst du auch deinem inneren Mann, dir seine größte Wunde zu zeigen, die größte Wunde deiner eigenen Männlichkeit. Dann nimmst du diese Wunde liebevoll in deine Hände und gönnst auch dieser Wunde alles, was sie zum Heilen braucht. Und du beobachtest, wie sich dein innerer Mann sich immer mehr verändert und aufrichtet, je mehr seine Wunde verheilt.

Du betrachtest ganz liebevoll deinen inneren Mann und führst ihn nun zu deiner inneren Frau. Und dann beobachte, was geschieht. Wie begrüßen sich die beiden? Sind sie sich vertraut? Und wie fühlen sie sich miteinander? Was tun sie in der Gegenwart des jeweils anderen? Wie verhalten sie sich? Beobachte die beiden und schau ihnen genau zu.

Und dann lass die beiden miteinander kommunizieren und höre ihnen gut zu, was sie sich voneinander wünschen und brauchen. Und dann sieh zu, wie sie sich gegenseitig nun das geben, was sie voneinander brauchen und sich wünschen, und sieh zu, wie sie nun heil werden, indem sie sich gegenseitig jetzt all das zukommen lassen, was sie brauchen, um vollständig heil und ganz zu werden.

Betrachte die beiden, wie sie nun so vollständig und heil voreinanderstehen. Und während du sie betrachtest, nimmst du auch das Energiefeld dieser beiden Personen wahr. Es scheint auch, als ob sich nun innerhalb dieses gemeinsamen Feldes jede dieser Personen sich leicht verändert, sich aufrichtet, ganz edel und strahlend wird. Und während du sie so betrachtest, spüre die Liebe in deinem Herzen für diese beiden strahlenden Wesen. Spüre die Liebe in deinem Herzen.

Nimm nun wahr, wie die beiden Personen aufeinander zugehen und wie sich ihre Energiefelder überlappen, sich überlagern und wie sich ihre Energiefelder verbinden und sie schließlich zu einem einzigen leuchtenden Wesen verschmelzen.

Atme tief und betrachte, spüre nun, wie pulsierendes Licht und Liebe von diesem Wesen ausgeht. Spüre, wie die Wellen von Licht und Liebe dich berühren. Dieses strahlende vereinigte Wesen kommt nun auf dich zu. Kommt dir näher und noch näher. Bis schließlich auch du verschmilzt mit diesem Lichtwesen, deiner inneren Frau und deinem inneren Mann. Lass es zu und atme dabei tief und bewusst ein und aus.

Erlaube dir nun, mit diesem Wesen aus Licht und Liebe zu verschmelzen, eins zu werden. Vollkommen ganz zu werden. Atme tief und verbunden und spüre, wie sich diese Verschmelzung in dir anfühlt.

Spüre, atme tief und lass geschehen, was geschieht. Und spüre, wie auf innerster Ebene eine tiefgreifende Veränderung in dir stattgefunden hat. Verweile in diesem Gefühl und genieße es, eins zu sein mit deinem inneren Mann und deiner inneren Frau.

Atme in Dankbarkeit und Demut.

Und dann, wenn die Zeit für dich reif ist, wende allmählich deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem physischen Körper, der hier in deinem Raum ist. Erwähne dich an die Wünsche deiner inneren Frau und deines inneren Mannes. Atme zwei- bis dreimal tief in deinen Körper hinein und sei dann wieder voll und ganz im Hier und Jetzt und öffne deine Augen und nimm deine innere Frau und deinen inneren Mann, die jetzt wieder in dir und deinem Körper vereint sind, mit in deinen Alltag, in dein Leben hinein.