



## **Befriede die Wut**

*Diese Meditation findest du mit Musik unterlegt  
und eingesprochen von Hartmut Lohmann in  
unserem Premiumbereich*

Nimm dir Zeit für dich, sei für dich da, atme und erlaube, dass dein Körper entspannt. Senke deine Aufmerksamkeit tief hinab, spüre wie deine Schultern entspannen, sobald du das erlaubst. Atme und erlaube, dass dein Körper entspannt, die Arme weicher werden und die Beine. Dein ganzer Rücken wird warm und weich. Dein Körper wird getragen von einer Energie, die älter und weiser ist als du - die entspannt ist und dich entspannt. Sie trägt dich warm und weich und du darfst dieser Kraft in dir ganz neu vertrauen. Lass los, lass deine Kräfte fließen.

Denn tief in dir, tief verborgen glüht die Wut - glüht noch immer, gekränkt und unversöhnt - und das ist gut, auch das ist gut. Lass los und atme, entspanne dich und öffne dich dafür, dass deine Wut auch heilen darf. Ja deine Wut sehnt sich in Wahrheit seit so vielen Jahren nach der Heilung. Deine Wut sehnt sich danach liebevoll berührt zu sein, wie von warmen weichen Händen umschlossen, gesegnet, wahrhaftig geliebt, nicht zurückgestoßen, nicht klein und runter gemacht, sondern wahrhaftig berührt. Von Gott zu Göttin, von Göttin zu Gott.

Berührt als etwas Gleich-und ebenbürtiges, als etwas, das Liebe und Segen wahrhaftig verdient.

Dafür bist du hergekommen, dafür spürst du in dich hinein - tief hinab in deinen Bauch. Dafür gehst du tiefer, Schritt für Schritt. Folge dem Weg, folge dem Schein der Fackel, der dich hinabführt in die Höhle. Gehe Schritt für Schritt hinab. Senke deine Aufmerksamkeit tiefer und tiefer und tiefer in die Höhle hinab, wo orange golden das Licht der uralten Glut lodert in Magma, dessen Bauch des Vulkans erglüht. Die Höhle führt dich in den Bauch des Berges. Die Höhle führt dich zum Kern, zum sensiblen Herzen des Vulkans. Denn ganz gleich wie feurig dieser Teil von dir seine Oberfläche spuckt und geifert, raucht und stänkert. Ganz gleich wie mächtig der Vulkan an seiner Oberfläche wirkt, hier - vor dir im Herzen des Vulkans ist deine Wut, die Glut von deiner Seele ganz sensibel. Oh, sie möchte heilig sein. Sie ist ein Engel unter Engel, ein goldenes, ein magisches Herz. Sei mutig, gehe tiefer, gehe auf das Herz des Vulkans im Geiste zu.

Berühre den Kern, das Herz von deiner Wut. Strecke im Geiste deine Hände danach aus. Berühre jetzt das Zentrum, den Kern von deiner Wut. Berühre es weise. Berühre es mit liebevoller Hand und sprich im Geiste mit dem so sensiblen Herzen von deiner Wut. Sprich ihm gut zu, du kannst zum Herzen deiner Wut jetzt sagen:

*»Ich gönne dir auch gegen jeden Widerstand alles was du brauchst zu heilen. Du darfst so fühlen wie du fühlst. Ich erlaube dir, dass du so fühlst wie du jetzt fühlst und gönne dir trotzdem alles was du brauchst, um zu heilen. Ich gönne dir genau die Liebe, die du nie bekommen hast. Ich gönne dir genau die Wertschätzung und den Respekt, den du verdienst. Ich gönne dir alles was du brauchst mir zu verzeihen. Ich gönne dir alles was du brauchst dir zu verzeihen. Ich gönne dir alles was du brauchst restlos zu heilen.«*

Berühre das Herz von deiner Wut. Umschließe das Herz mit beiden Händen, umfasse es wie eine Knospe, umfasse es in seiner Form, hebe es wie aus dem Sockel, hebe es wie aus dem Felsen und halte und bewahre es bei dir. Erfühle und ertaste seine Form. Nur Mut - keine Bange. Streichle das Herz von deiner Wut, es heilt. Berühre das Herz von deiner Wut, das das tut gut, es heilt. Segne das Herz von deiner Wut und lass es leuchten. Spüre wie gerne es leuchten will. Spüre wie gerne es leben will, wie gerne es lieben will, wie gerne es sich am Leben erfreuen möchte, lachen will aus vollem Herzen. Ja, das Herz von deiner Wut sehnt sich nach allem, was du bist. Das Herz von deiner Wut sehnt nach allem was da ist - dem Leben, der Liebe. All das soll und darf sich lohnen. Das Herz von deiner Wut darf alles alles bekommen was es will und braucht, darf alles bekommen, was es wünscht und noch benötigt.

Und vielleicht, ja nur vielleicht möchte es sich kühlen am süßen Quell der Lebensfreude, am weichen Quell der Liebe, am klaren Quell der Energie. Sieh dich ruhig um. Betrachte jetzt die Höhle und sieh den Quell des reinen Wassers, der sich vor dir ergießt und halte die Glut, das Herz von deiner Wut in diesen kühlen Quell, in dieses weiche Wasser. Alles, was darin noch glüht und tobt und schnaubt und schimpft und raucht und niemals damit enden möchte - das wird süß gelöscht, wird weich gestillt, das findet endlich Frieden und kühlt sich ab. Es kann ruhiger werden, es spürt sich selbst, es fühlt sich und es füllt sich mit ganz neuen Kräften auf. Es fühlt die Liebe und darf sich damit füllen. Atme und erlaube, dass das Herz der Wut sich weich mit Liebe füllt. Wie Blut, das neu durch seine Adern fließt - nicht glüht sondern jetzt fließt, wie Balsam, wie kühles Blut, das Segen bringt. Atme und erlaube, dass das Herz der Wut die Lebensfreude fühlt, sich damit füllt - dem goldenen Licht, dem Seelengold, dem süßen Gelächter der Götter, dem weichen Gesang der Engel.

Atme und erlaube, dass sich das Herz von deiner Wut am Leben freut, sich an sich selbst erfreut. Atme und erlaube, dass sich das Herz von deiner Wut mit dem goldenen Licht der Lebensfreude füllt, sich satt trinkt, wie am süßen Honig, dem Honig deiner Seele - dem Nektar, der den Hunger stillt.

Erfühle erneut das Herz von deiner Wut - den Kern von deiner Wut, das Zentrum. Sei ganz ehrlich, spüre genau. Fühle, ob es jetzt größer ist oder schon kleiner, ob es heller ist oder noch dunkel, wo ist es hart - hartherzig - wo ist es schon weich geworden? Neugierig und freudig ertaste die Form. Wo ist das Herz noch wund, wo zeigt es seine größte Wunde, wo ist sein Schmerz, der Segen und Heilung braucht. Fühle den Schmerz von diesem Herzen. Auch dieser Schmerz ist gut, ist wertvoll und kostbar, denn im Schmerz selbst da liegt die Heilung. Im Schmerz selbst da blüht die Heilung - leuchtet mit dem Schmerz auf, die Heilung neu hervor - strahlt und leuchtet weit weit hinaus, schenkt dem Schmerz Raum, wie einem Licht, das ausstrahlt zu den Sternen. Und mit dem Licht löst sich der Schmerz, löst sich sanft auf. Lass dir ruhig Zeit und atme. Gönn dem Herzen deiner Wut erneut alles was es braucht. Sprich zum Herzen deiner Wut:

*»Ich gönne dir genau die Liebe, die du brauchst restlos zu heilen. Ich gönne dir genau die Geborgenheit und das Vertrauen. Ich gönne dir den Segen Gottes, den Segen meiner Göttin. Ich gönne dir den Segen aller Götter, den Segen aller Engel. Ich erlaube dir, dass du dir selbst verzeihst. Ich vergebe dir, damit du dir selbst vergibst. Ich lade dich ein, neu Teil des Himmels auf Erden zu sein. Ich erlaube dir, dem Herzen meiner Wut, dass du deine göttliche Seele fühlst und füllst. Ich erlaube deiner Seele rein zu sein. Ich vergebe dir alles was du bist. Ich vergebe dir alles was du fühlst. Ich erlaube dir Teil des Himmels zu sein. Auch du bist Teil von uns, auch du bist ein Engel. Auch du bist eine göttliche Seele, rein und vollkommen. Und deine Stimme ist willkommen. Was du uns schenkst darf wieder kostbar und wertvoll sein. Was du uns schenkst ist wertvoll und ist kostbar. Und wir alle ringsherum, alle Engel, alle Götter, alle Menschen, alle Tiere, alle Blumen, alle Pflanzen, wir danken dir.«*

In diesem Wissen atme noch einmal tief ein und wieder aus. Lass die Kräfte weiter strömen, weiter fließen. Erlaube dem Herzen deiner Wut Teil des großen Lichtes in dir zu sein. Erlaube dem Herzen deiner Wut sich sanft, ganz sanft in Licht und Liebe aufzulösen - Teil deiner Kraft, Teil deines Lichtes zu sein.

Wenn du möchtest darfst du dazu sagen:

*»Auch das bin ich. Auch du bist ich, auch du gehörst zu mir.«*

Und das sagst du sooft und solange bis du spürst, das es stimmt.