

Unsere Ahnenlinie



und Familienkarma

WORKBOOK

Ahnenheilung

Wenn uns im Alltag immer wieder Themen begleiten, die sich einfach nicht auflösen und ständig wiederholen, dürfen wir davon ausgehen, dass diese Themen schon unsere Vorfahren begleitet haben.

Das können ganz unterschiedliche Themen sein, mangelndes Selbstbewusstsein, ein ungesundes Essverhalten, Beziehungsthemen oder auch jede Menge körperlicher Beschwerden.

Doch unsere Ahnen haben auch ganz viel Positives für uns bereitgestellt. So geben sie uns oft Urvertrauen, Wurzeln und sorgen für eine gute Erdung. Eine große Menge an Potenzial, dass es zu erwecken gilt.

Sie können uns Kraft und Halt geben.

Deswegen möchte ich, dass wir uns dessen bewusst werden und erst einmal einen liebevollen Blick auf all ihre Gaben haben.

Auch wenn wir vieles nicht genau wissen, so spüren wir oft, das Energiefeld, welches uns verbindet.

In die nachfolgenden Fragen darfst du einfach hineinspüren und sie ganz instinktiv beantworten.

Das gesamte Erbe weiblicher, aber auch männlicher Energien ist in uns angelegt. Fähigkeiten und Begabungen. Die von Familie zu Familie weitergeben werden. Finde heraus, welches Potenzial durch dich weiter gelebt werden soll. Verbinde dich mit deinem Herzen und fühl einfach hinein.

Die Kraft deiner Ahnen, wohnt in dir, sowie ihre Liebe. Ich verneige mich vor ihrem Leben und bin dankbar und frei.

Sprich diesen Satz ruhig laut aus und verbinde dich vor deinem inneren Auge, mit dem Bild deiner Ahnen.

Schau auch welche sich dir zeigen. Vielleicht deine Mutter, deine Großmutter, dein Vater oder Großvater. Vielleicht aber auch jemand aus ganz entfernter Zeit, dessen Bild du gar nicht kennst. Alles darf sein, sei offen und neugierig, was sich dir zeigen möchte und soll.

Familienkarma stellt immer eine spezielle Herausforderung dar.

Denn das Feld der Liebe ist hier mit im Spiel, zumindest wenn es sich um frische Wunden oder Karma handelt.

Also direkt von unserer Mutter oder Großmutter weitergeben.

Diese energetischen Verbindungen können nicht gelöscht werden, auch wenn sie uns nicht dienlich sind.

Aber es gibt den Weg der Neutralisierung.

Ebenso die Verbindung zu unserer Ahnenlinie, sie kann nicht einfach gekappt werden.

Doch wir dürfen hier ganz klar entscheiden, wovon wir uns lösen wollen, was uns nicht mehr dienlich ist.

Blockierende Muster, Krankheiten, Beziehungskonflikte oder Ähnliches.

Auch das Konzept Familie dürfen wir einmal neu denken. Wir sollten keine Trennung mehr vollziehen, zwischen engen Freunden, Bonuskinder oder Eltern.

Denn auch eigene Kinder sind eben nicht unser eigen, sondern Kinder dieser Erde, die wir begleiten dürfen.

Wenn wir offen sind für diesen Blickwinkel und unsere eigenen Konstellationen erschaffen, wird es leichter alte Energien abzustreifen, und sie mit neuer liebevoller aufzufüllen.

Vor allem das vorleben, vorangehen und sich zeigen, deiner spirituellen Praxis, kann helfen Karma zu lösen. Deins und das deiner Familienkonstellation.

Nicht nur unsere Gene, sondern vor allem über unser Energiezentrum, sind wir verbunden mit unseren Ahnen und Personen in unserem Feld. Wir übernehmen im Mutterleib, das Energiesystem (Chakrensystem) unserer Mütter.

Das ist erst einmal perfekt, doch im Prozess des Erwachsenwerdens, müssen wir es schaffen, unser eigenes selbst zu entdecken. Unsere Wahrheit zu finden, und schließlich auch unser Selbst zu leben.

Doch genau das, ist, was den meisten von uns verwehrt geblieben ist.

Deshalb bringen wir das zunächst wieder in Balance und kümmern uns selbst ermächtigt um unser eigenes Energiesystem.

Stabilisieren es und bringen unsere Energien in Einklang.

Lösen Blockaden und bringen sie zum Fließen.

Erschaffe dir einen Safe-Space.

Entweder ganz physisch als Raum oder eine Ecke in einem Zimmer. Ein kleiner Altar vielleicht, mit Heilsteinen, ätherischen Ölen, Räucherwerk, Kerzen, vielleicht auch ein Karten-Set.

Oder auch einfach nur in deinen Gedanken.

Dann gehst du, sooft es dich ruft, in die Stille.

Für 5 - 10 Minuten und ziehst dich so zurück.

Um mal nur in deiner Energie zu sein.

Egal, ob in einem Raum oder eben in Gedanken, soll dies dein sicherer Rückzugsort werden. Dein Safe-Space.

Es kann auch hilfreich sein, sich über mehrere Tage an einen anderen Ort zu begeben. Allein, nur mit dir und deiner Energie.

Denn alles hat Einfluss auf uns, und so können wir uns einmal komplett lösen. Von allen Erwartungen, von allen Fremdenenergien.

Der nächste Schritt darf sein, dich einmal frei von Stolz zu machen.

Stolz blockiert und lässt unser Ego in Leistungsstrategien eintauchen. Verklebt unsere klare Sicht.

Natürlich darfst dich daran erfreuen, wenn du Dinge erschaffen oder vollbracht hast, doch übe dich hier eher in Dankbarkeit.

Körperliche Themen

Es kann sein, dass körperliche Beschwerden fest mit deiner Ahnenlinie energetisch verwoben und an dich weitergegeben wurden.

Hier folgt eine schon mal eine kleine Aufgabe für dich, um dir schon mal etwas Klarheit zu verschaffen, bevor wir in die jeweilige Session einsteigen:

Schließe deine Augen und komm zur Ruhe, indem du dich vollends auf deine tiefe Bauchatmung konzentrierst.

Verbinde dich jetzt mal mit deinem Schmerz und/oder deinen körperlichen Symptomen.

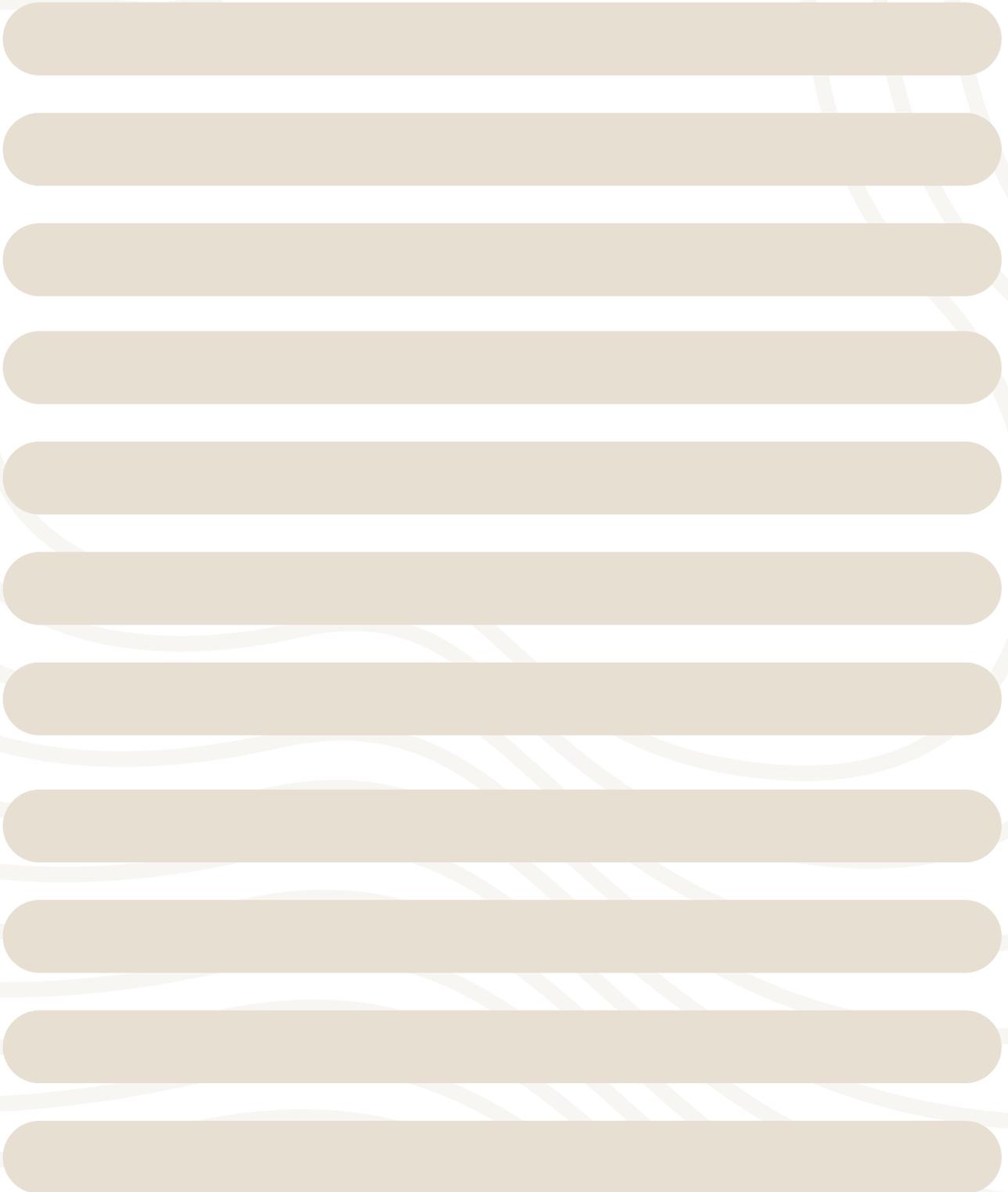
Stell deinem Problem die Frage:

Gibt es eine Verbindung zu meinen Ahnen?
Wurde mein Problem, mein Schmerz an mich weitergegeben?

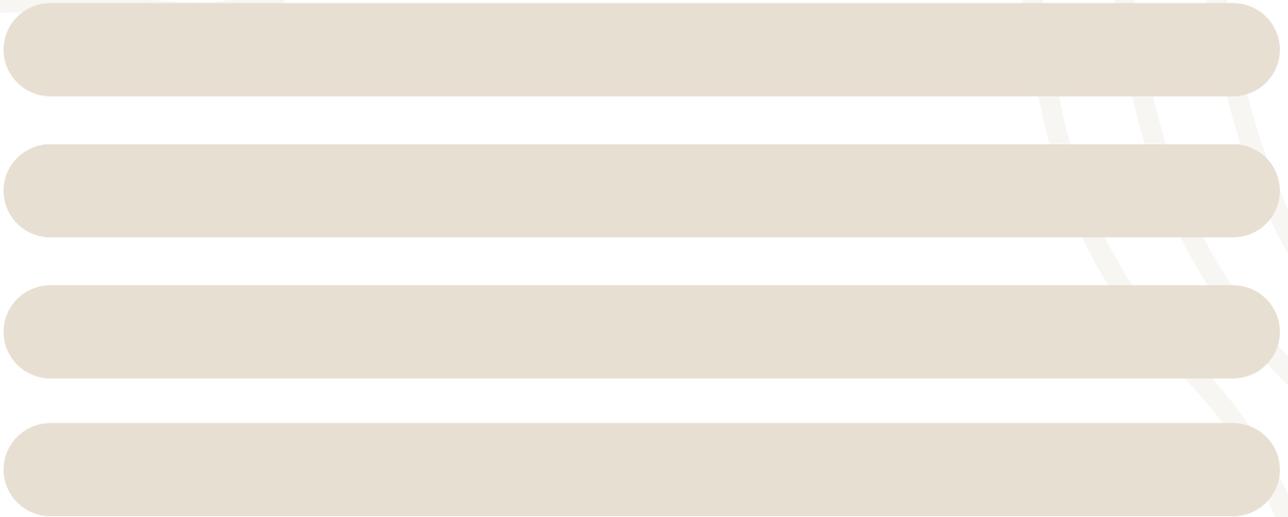
Hör genau zu und schau einfach,
was sich dir zeigt.

Schreib es gerne auf:

Was hat sich mir gezeigt?
Gibt es eine Verbindung,
meiner Symptome?



1 Was von deinen Ahnen weitergegeben, erscheint dir als dienlich?



2 Welche Energien, kannst du spüren, die sich positiv auf dich auswirken?

