

A. DIE STIMME DES INNEREN PATRIARCHEN

HÖREN; ANNEHMEN UND UMARMEN

Wenn der innere Patriarch zu uns spricht, fühlen wir uns klein, unmündig und abgewertet. Wir fühlen uns wie ein Kind und neigen meist dazu, in eine Reaktion zu gehen, anstatt in eine gemäßige Antwort. Die Begegnung mit dem inneren Patriarchen ist oft schmerzhaft, weil er Frauen und weibliche Qualitäten als zweitrangig erachtet. Sein Urteil darüber hat nichts mit uns persönlich zu tun, sondern eher mit einer allgemeinen Abwertung Frauen und dem Weiblichen gegenüber. Wenn wir genau hinfühlen, sind wir über ihn mit unserer weiblichen Wunde verbunden – individuell und kollektiv. Mit dieser Heilungsreise gelingt es, seine Stimme zu hören, ohne ihr folgen zu müssen, uns und die weibliche Wunde zu fühlen, zu umarmen und dadurch zu heilen, und erwachsen aus der Weisheit des Weiblichen zu antworten. → Wende dieses Werkzeug an, wenn du eine Äußerung deines inneren Patriarchen erkennst. Beispiele dafür sind: „so etwas macht ‚man‘ nicht“, „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „sei nicht so egoistisch“, „wenn du das machst, mag dich niemand mehr“ & **alle Sätze mit „du solltest/solltest nicht“**

1. → was ist der Satz des inneren Patriarchen?

.....
.....
.....

2. → wie fühle ich mich damit?

.....
.....

3. in den Herzensraum einsinken, sanft in das Herz ein- und aus dem Herzen ausatmen: Einverständnis im Sinne von „ja, so ist es“ und Mitgefühl für mich und alle Beteiligten sanft in das Herz ein- und ausatmen (mind. 5 Minuten) → **wie fühle ich mich jetzt?**

.....
.....

4. meinen Schmerz & Kummer, die Gefühle, die ich unter 1. notiert habe, in meinen Herzensraum einatmen & liebevoll annehmen und umarmen → **welche Einsichten kommen?**

.....
.....

B. DEM WEIBLICHEN LAUSCHEN

1. die Herzensqualitäten von Geborgenheit, Mitgefühl, Wertschätzung & Selbstfürsorge in das Herz ein- und aus dem Herzen ausatmen (ca. 5 Minuten) → **wie geht es mir jetzt? Was hat sich verändert?**

.....
.....
.....

2. ich sehe auf das Ganze aus der weiten Vogel-Perspektive des Herzens → **was würde ich einem Menschen sagen, der Schmerz mit diesem inneren Satz erlebt?**

.....
.....

3. **ich atme sanft in mein Herz ein und sanft aus dem Solarplexus aus (einige Minuten lang)** → **was war mir noch nicht bewusst?**

.....
.....

4. in den Herzensraum einsinken, Mitgefühl für mich und alle Beteiligten sanft in mein Herz ein- und ausatmen → **welche Einsichten kommen?**

.....
.....

5. das Herz nach Führung fragen → **was ist wichtig?**

.....
.....

6. → **Welche Herzensqualität.en helfen und heilen?**

.....
.....

... & diese Qualität.en einige Minuten lang sanft in das Herz ein- und aus dem Herzen ausatmen

7. das Herz nach Führung fragen → **was ist eine hilfreiche Aktivität oder Lösung und wie soll ich sie umsetzen?**

.....
.....

C. DEM WEIBLICHEN RAUM GEBEN

1. die von dem Weiblichen vorgeschlagenen Herzensqualität.en, die ich in B. 6. notiert habe ...:

.....
.....

... 5-25 Min lang sanft in mein Herz ein- & aus meinem Herzen ausatmen & dadurch gut in mir verankern

2. diese Herzensqualität.en weiter in mein Herz einatmen und mit dem Ausatmen mir selbst zufließen lassen, mich ganz damit füllen (5 Min.)

3. diese Herzensqualität.en weiter in mein Herz einatmen und mit dem Ausatmen in die Welt fließen lassen und aussenden, so dass sie allen Wesen zur Verfügung stehen mögen (5 Min.)

4. das Weibliche fragen → **Was ist deine Führung, deine Botschaft, dein Hinweis?**

.....
.....

→ ich folge ihrer Führung, denn sie dient meinem Wohl und dem des großen Ganzen ☺ ☺ ☺

☸ Das Weibliche ermächtigt uns zu weisen, liebenden Menschen, die dem Wohl des großen Ganzen dienen und sich in ihrer ganzen Größe, Würde, Wahrheit, Weisheit, Schönheit und Medizin zeigen, um dem Leben zu dienen

☸ Die Führung des Weiblichen dient immer der besten Entfaltung und dem Wohl aller Wesen

☸ Wahres Menschsein leben wir, wenn wir bewusst der Weisheit des Heiligen Weiblichen in uns folgen



D. DAS WEIBLICHE WERDEN

1. ein zustimmendes „ja“ zur Führung des Weiblichen, wie ich es in C. 4. notiert habe, sanft in das Herz ein- & aus dem Herzen ausatmen (5 Min.)

2. das Weibliche fragen → **wie kann ich das so umsetzen, dass es meiner Mission hier auf Erden entspricht?**

.....
.....

3. tief in den stillen Raum des Herzens einsinken & Einverständnis „ja, so soll es sein“, Selbstfürsorge und Geborgenheit in mein Herz ein- und aus meinem Herzen ausatmen (5 Min.)

4. in diesem friedvollen Raum einfach sein und die Qualität von Liebe sanft in die Stille dieses Feldes fließen lassen & in alle Verurteilungen, die ich mir selbst oder anderen, Situationen oder dem Leben gegenüber habe

5. auf die innere Stille fokussiert bleiben und mit dem Herzen das ein- und ausatmen, was das Weib-

liche durch mich zu Leben erwecken will (D.2.)

5. ich stelle mir vor, in einem unantastbar heiligen Kreis von Frieden zu sitzen & atme in das Herz Liebe und Wertschätzung ein und atme alles aus, was sich lösen kann, soll, darf & muss (ohne dass ich wissen muss, was das genau ist)

6. ich atme Liebe in das Herz ein und aus dem Herzen aus & fühle mit meinem Herzen die verwirklichte Sehnsucht des Weiblichen und wie sie dem Besten Aller dient → **wie fühlt sich das an?**

.....
.....

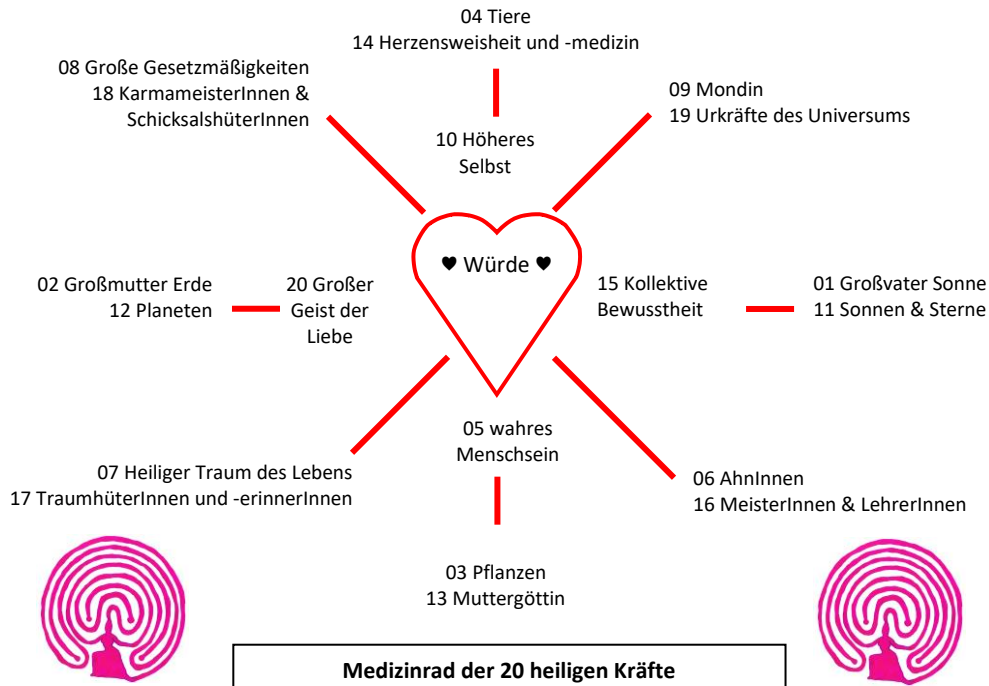
7. → **was muss ich an meiner jetzigen Situation dafür heilen, verändern, transformieren, lösen?**

.....
.....

8. ich atme Liebe in mein Herz ein und aus und festige meine Absicht, dies zu verwirklichen ♥ ♥ → **welche Einsichten habe ich gewonnen?**

.....
.....

E. DAS WEIBLICHE VERKÖRPERN



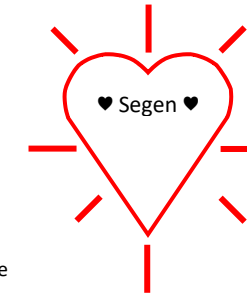
E. DAS WEIBLICHE VERKÖRPERN

Heute erkenne ich, dass sich mein wahrer Wert daran bemisst, wie glücklich ich bin und gebe mir die Erlaubnis, glücklich zu sein

Heute denke und tue ich Erhebendes und trage dazu bei, andere zu erheben

Heute strebe ich danach, mich wohl zu fühlen

Heute finde ich tausend Gründe, um zu lieben



Heute finde ich tausend Gründe, um mich und andere zu loben

Heute finde ich tausend Gründe, um zu lachen

Heute strebe ich danach, glücklich zu sein

Heute sehe ich in allem und allen die Schönheit



Medizinrad der Liebe



Quelle: Abraham / E. & J. Hicks

E. DAS WEIBLICHE VERKÖRPERN

Welche Herzensqualitäten möchte ich in mir stark und stabil fühlen und durch mein Sein und Tun manifestieren?

♥ Füge weitere Herzensqualitäten hinzu, die dich nähren und dir gut tun ♥



♥♥♥ Heute sage ich JA zu mir und zu dem, was mich und mein Herz nährt ♥♥♥

Medizinrad der Herzensqualitäten



E. DAS WEIBLICHE VERKÖRPERN

1. → was schwingt jetzt & heute ganz besonders intensiv in meinem Herzen von meinem Medizinrad der Liebe & Herzensqualitäten?

2. ich atme diese Qualität.en sanft in mein Herz ein und aus meinem Herzen aus und lasse sie in mich selbst hineinfließen und in meinen Fluss des Lebens, so dass er sie schon in sich trägt, wohin auch immer er fließt (5-20 Minuten)

3. dies tue ich in der Bewusstheit, dass ich auf diese Weise Weisheit bin und meine Medizin in die Welt bringe, und so zu dem Wandel der Zeit in guter Weise beitrage, und atme ein tief zustimmendes und aus dem Herzen kommen-des „Ja, ich will“ in mein Herz ein und aus meinem Herzen aus → wie fühlt sich das an?

4. ich erkläre mich bereit, den Einladungen meines Herzens und des Universums zu folgen, dem, was dem besten Wohl des Ganzen dient

und löse, wovon ich mich lösen soll & heiße willkommen, was in mein Leben kommen will, und atme „ich bin bereit“ in mein Herz ein und aus meinem Herzen aus → wie fühlt sich das an?

4. ich frage das Weibliche in mir → wie und was kann ich zur Verwirklichung meiner Medizin & der Medizin anderer in der besten Weise und zum Wohle aller Wesen beitragen? Danke!

& ich verkörpere und tue, was es mir mitteilt.

© Katharina Sebert
In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung
www.in-guten-Haenden.com

Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden.