

Aus dem Buch „Die Macht der zwei Seelen in dir“ von Stefan Limmer, Goldmann Verlag

Der Ritualablauf

Schritt 1: Zunächst stellst du dich auf den Stellvertreterstein für dich selbst.

Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Ich bin heute hier, um zum Wohle aller Beteiligten Heilung zu ermöglichen.
- Ich bin hier, um Verbindungen wiederherzustellen und um blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen.
- Ich bin hier, um vom Kreislauf der Ablehnung, der Schwäche und der Krankheit in den Kreislauf der Liebe, Stärke und Gesundheit hinüberzuwechseln.

Mein konkretes Ziel habe ich formuliert. Ich lege es hier ab, damit die positive Energie ihre Kraft und Wirkung entfalten kann.

(Hier nimmst du den Zettel, auf dem du dein Ziel notiert hast, und legst ihn unter deinen Stellvertreterstein. Dann atmest du wieder ganz bewusst nach unten.)

Schritt 2: Stelle dich jetzt auf den Stellvertreterstein für deine Ahnenseele. Nimm Kontakt auf, indem du ganz bewusst zunächst tief in dein Herz ein- und ausatmest und dich so mit der Liebe verbindest. Atme zum Boden und zum Stellvertreterstein für deine Ahnen. Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Meine Ahnen, meine Vorfahren. Ich bedanke mich bei euch, dass ich hier auf der Welt bin und euer Erbe in mir trage.
- Ich bedanke mich für alle positiven, aufbauenden und unterstützenden, gesundheitsfördernden Eigenschaften, die ihr mir mitgegeben habt und die durch euer Energiefeld durch mich fließen.
- Ich verneige mich vor euch und ich achte euer Schicksal.

- Ich nehme euch wahr und sehe euch in eurer Schönheit und Größe, aber auch in eurer Kleinheit und Schwäche.

- Die Blockaden, Krankheiten und negativen Dinge, die ich durch euer Energiefeld und durch euer energetisches Erbe bisher übernommen und getragen habe, haben mir dieselben Dinge in meiner Seele aufgezeigt.

- Ich gehe jetzt den Weg der Heilung und deshalb gebe ich euch diese Energien zurück, da ich sie nicht mehr brauche.

(Hier nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, und legst ihn unter den Stein deiner Ahnen. Dann atmest du wieder ganz bewusst nach unten.)

- Nehmt bitte alles zurück, was von euch kommt, und transformiert es in kraftvolle, liebevolle und heilende Energie. Niemand von uns braucht die negativen Energien noch länger.

(Jetzt atmest du weiter und wartest, bis du dich entspannt fühlst und sich ein Gefühl von Wärme oder Frieden in dir ausbreitet. Dann nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, wieder unter dem Stein weg und legst ihn beiseite.)

- Ich bedanke mich für eure Bereitschaft, mich zu unterstützen, und werde euch in meinem Herzen weiter Achtung und Respekt zollen.

- Nun verabschiede ich mich und gehe weiter.

Schritt 3: Stelle dich jetzt auf den Stellvertreterstein für deine Individualseele. Nimm Kontakt auf, indem du zunächst tief in dein Herz ein- und ausatmest und du dich so mit der Liebe zu dir selbst verbindest. Atme bewusst zum Boden und zum Stellvertreterstein für deine Individualseele. Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Nachdem ich alles Blockierende zurückgegeben habe, was aus der Ahnenseele kommt, stehe ich nun hier, um meine Individualseele zu heilen.

- Ich bedanke mich bei mir selbst und meiner Seele für meine eigenen Bemühungen und Erkenntnisse, die ich im Laufe meiner Erdenleben gemacht habe.

- Ich bedanke mich bei mir und meiner Seele für alle positiven, aufbauenden und unterstützenden, gesundheitsfördernden Eigenschaften, die ich mir erarbeitet habe und die in mir fließen.
- Ich verneige mich vor mir selbst und ich achte mein Schicksal.
- Ich nehme mich wahr und sehe mich in meiner Schönheit und Größe, aber auch in meiner Kleinheit und Schwäche.
- Die Blockaden, Krankheiten und negativen Dinge, die ich bisher in mir getragen habe, haben mich auf diesen Weg gebracht.
(Hier nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, und legst ihn unter den Stein deiner Individualseele. Dann atmest du wieder ganz bewusst nach unten.)
- Ich gehe jetzt den Weg der Heilung. Deshalb bedanke ich mich bei allen Energien, die mir nicht guttun und die ich für meinen weiteren Weg nicht mehr brauche. Im nächsten Schritt werde ich diese loslassen.
(Jetzt atmest du tief in dein Herz und wartest, bis du dich entspannt fühlst und sich ein Gefühl von Wärme oder Frieden in dir ausbreitet. Dann nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, wieder unter dem Stein weg und legst ihn beiseite.)
- Ich bedanke mich für meine Bereitschaft, mich selbst zu unterstützen, und werde mir in meinem Herzen weiter Achtung und Respekt zollen.
- Nun verabschiede ich mich und gehe weiter.

Schritt 4: Stelle dich jetzt auf den Stellvertreterstein für den Archetypen des Schmiedes. Lege unter den Stein den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast. Nimm Kontakt auf, indem du bewusst tief in dein Herz ein- und ausatmest und du dich so mit der Liebe verbindest. Atme zum Boden und zum Stellvertreterstein für deinen inneren Schmied.

Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Mein innerer Schmied, ich bitte dich, durchtrenne alle Beziehungslinien, die sich überlebt haben und die mich und mein Herz nur noch belasten.

- Reinige alle Beziehungslinien, die einer grundlegenden Reinigung und Neuausrichtung bedürfen.

(Jetzt atmest du tief in dein Herz und wartest, bis du dich entspannt fühlst und sich ein Gefühl von Wärme oder Frieden in dir ausbreitet. Dann nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, wieder unter dem Stein weg und legst ihn beiseite.)

Ich bedanke mich bei meinem inneren Schmied für die Bereitschaft, mich auf meinem Weg der Heilung zu unterstützen.

- Nun verabschiede ich mich und gehe weiter.

Schritt 5: Stelle dich jetzt auf den Stellvertreterstein für den Archetypen des Feuers der Transformation. Lege unter den Stellvertreterstein den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast. Nimm Kontakt zum Feuer auf, indem du ganz bewusst zunächst tief in dein Herz ein- und ausatmest und du dich so mit der Liebe verbindest. Atme zum Boden und zum Stellvertreterstein für dein Feuer der Transformation.

Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Mein inneres Feuer der Transformation, ich bin hier, um dich zu bitten, dass du alles, was mich belastet und blockiert und was meiner Heilung noch im Weg steht, heute durch deine inneren Flammen transformierst und in ein Feld der Kraft, der Heilung und Liebe verwandelst.

(Jetzt atmest du tief in dein Herz. Stelle dir innerlich vor, wie durch deine Hände alles Belastende und Blockierende zu den Flammen fließt. Warte, bis du dich entspannt fühlst und sich ein Gefühl von Wärme oder Frieden in dir ausbreitet. Dann nimmst du den Zettel, auf dem du deinen Ausgangspunkt notiert hast, wieder unter dem Stein weg und legst ihn beiseite.)

- Ich bedanke mich bei meinem inneren Feuer der Transformation für die Bereitschaft, mich auf meinem Weg der Heilung zu unterstützen.
- Nun verabschiede ich mich und gehe weiter.

Schritt 6: Stelle dich jetzt erneut auf den Stellvertreterstein für dich selbst. Nimm Kontakt auf, indem du bewusst tief in dein Herz ein- und ausatmest und du dich so mit der Liebe verbindest. Atme zum Boden und zum Stellvertreterstein für dich selbst. Spüre dich einfach in die jetzt dort herrschende Energie und nimm die Veränderung wahr. Dann sprichst du am besten laut folgenden Text (oder du wählst deine eigenen Worte, die für dich stimmig sind):

- Nun ist Heilung und Transformation geschehen.
- Ich bedanke mich bei allen Beteiligten und bei mir selbst für die Bereitschaft, mich auf meinem Weg der Heilung zu unterstützen und mich in Kraft, Weisheit und Liebe zu begleiten.

(Nimm jetzt deinen Zettel, auf dem du dein Ziel notiert hast, der unter dem Stein liegt, und lege ihn beiseite.)

Dann verlässt du deine Aufstellung und das Ritual ist beendet.

Dieses Ritual machen wir bei jedem einzelnen Reiseabschnitt.

Es hilft uns, dass alles, was das entsprechende Thema blockiert und hemmt und uns, unsere Individualseele und unsere Ahnenseele in unserem negativen Kreislauf gefangen hält, zu lösen und in Freiheit zu bringen.