

Bedingungsloses Trauern

1. Bist du jetzt bereit, dir die Gefühle zu erlauben, die der Tod dieser Person in dir ausgelöst hat?
2. Bist du bereit, alle Urteile über deinen eigenen emotionalen Zustand loszulassen; in dem Wissen, dass es von essenzieller Bedeutung ist, deine Trauer voll und ganz zu fühlen?
3. Bist du jetzt bereit zu sehen, dass in dieser Erfahrung ein Impuls zum Wachstum für dich enthalten ist?
4. Bist du offen dafür, dass der Tod vielleicht gar nicht so ist, wie wir ihn uns vorstellen und dass es andere Sichtweisen gibt, die darauf hinweisen, dass der Tod nur eine Verwandlung ist?
5. Kannst du sehen, dass der Tod dieser Person ein integraler Bestandteil ihrer Lebensreise ist und dass der Zeitpunkt und die Umstände Teil eines höheren Plans, vielleicht sogar ihre Entscheidung waren?
6. Bist du nun bereit, all deine Urteile in Bezug auf diesen Tod und die damit verbundenen Umstände loszulassen?
7. Kannst du dich öffnen für die Idee, dass wir alle in der geistigen Welt existiert haben, bevor wir uns entschieden haben, einen menschlichen Körper anzunehmen um bewusst die Erfahrung von Trennung zu machen und dass wir in einem Zustand der Einheit weiterleben, nachdem wir unseren Körper verlassen haben?
8. Bist du jetzt bereit, das Bedürfnis loszulassen, diesen Tod als etwas Unvollkommenes anzusehen?
9. Bist du bereit, offen zu sein für die Möglichkeit, dass der Tod, den du verständlicherweise betrauerst, vollkommen war und dass er genauso geschehen musste?
10. Bist du offen für die Idee, dass deine Bereitschaft, den Tod voll anzuerkennen, den Übergang für diese Person einfacher, friedlicher und harmonischer macht?
11. Auch wenn du weißt, dass du diese Person vermissen wirst, beginnst du jetzt mit Frieden und Akzeptanz auf diesen Tod zu schauen, in dem Wissen, dass es die Wahl dieser Person war, ihren physischen Körper zu verlassen und nach Hause zu gehen.
12. Der Tod ist kein Versagen und auch keine unnatürlicher Erscheinung. Ihn als Teil unseres Lebens zu akzeptieren, gibt dem Verlust, den wir erlitten haben, eine tiefere Bedeutung und ist letztendlich der Balsam, der unsere Trauer heilt.
13. Spüre dieses Gefühl des Friedens, das aufkommt, wenn du diese Person freigibst von der weiteren energetischen Anhaftung an dich. Verbinde dich mit dem Gefühl der Akzeptanz und der Dankbarkeit, dass diese Person in deinem Leben war.