

## Mit Blockaden und Symptomen sprechen

Das Wissen um die Ursachen und Lösungsmöglichkeiten einer Blockade ist in ihr selbst gespeichert. Deshalb kann man einfach meditativ im entspannten Zustand mit einer Blockade Kontakt aufnehmen, um Verständnis und Erleichterung zu erlangen. Man kann mit Blockaden und Symptomen „sprechen“, um sich mit Liebe von ihnen zu befreien – und das wurde und wird in vielen Gegenden der Welt praktiziert.

Wähle ein Symptom aus, das dich beeinträchtigt und mit dem du dich jetzt ehrlich auseinandersetzen willst. Vielleicht hast du aber auch kein Symptom, sondern eine „kreative Blockade“, die etwas in dir daran hindert, sich zu entfalten. Symptome und Blockaden sind nicht „schlecht“, denn tatsächlich wollen sie gar nicht die Gesundheit, die Freiheit und die Selbstverwirklichung einschränken. Sie wollen vielmehr auf etwas in deiner Einstellung vorhandenes hinweisen, das unfrei, ungesund oder der Selbstverwirklichung abträglich ist. Wende dich deinem Symptom also mit einem wertschätzenden Bewusstsein zu – erkenne seine Daseinsberechtigung und seinen Nutzen im Sinne einer Botschaft an.

Lege oder setze dich entspannt hin, und spüre in deinen Körper hinein, wo sich das Symptom (oder die Blockade) jetzt aufhält. Lokalisier diese Stelle möglichst genau, atme hinein und versammle in ihr deine ganze Aufmerksamkeit. Während du nun innerlich ein Gespräch mit ihr führst, bleibst du stets mit voller Aufmerksamkeit auf sie konzentriert. Du lässt so die Weisheit deines Körpers in Verbindung mit deiner Seele sprechen:

Frage das Symptom, warum es da ist. Die Informationen kommen ganz spontan, etwa in Worten, Bildern und Gefühlen. Lass dir Zeit beim Zuhören und Aufnehmen von allem, was kommt.

Frage das Symptom, was es sich von dir wünscht, damit es wiederum deine Wünsche nicht länger blockiert. Erspüre dabei, wie du deine Wünsche für dein Leben und deine kreativen Verwirklichungsabsichten auf die höchstmögliche Ebene bringen kannst. Dort sind sie frei von Anhaftungen, Zwängen, Ängsten und Selbstverbiegung. Stell dir vor, wie du dir dein wahres Glück zugestehst, wie du deine Liebe und Lebendigkeit ohne Kompromisse lebst. Spüre, wie du dadurch die Erfüllung deiner wahren Wünsche anziehst.

Vielleicht löst sich das Symptom dadurch ganz spontan auf. Wenn ein Symptom oder eine Blockade mit größeren Themenkomplexen zusammenhängt, braucht es mehrere Sitzungen, in denen immer neue Aspekte davon auftauchen. Mach die Übung dann je nach Bedarf, so oft du das Gefühl hast, dass sie dir hilft.

Meditation aus dem Buch "Heimkehr zum wahren Sein. Energiearbeit, Phantasie Reisen und kreative Meditation" von Monika Mahr