

## **5-Minuten-Healing-Session mit Nursin**



**Tag 38 - 1**

 **Meditation Hass loslassen:**  
**„Ich lasse los und wähle Liebe“**

## „Ich lasse los und wähle Liebe“

Mach es Dir jetzt bequem.  
Setz Dich oder leg Dich hin. Lass Deine Schultern sinken.  
Schließ sanft Deine Augen.  
Atme tief durch die Nase ein...  
und durch den Mund langsam wieder aus.  
Noch einmal... tief ein...  
und lang aus...  
Stell Dir jetzt vor, Du sitzt an einem stillen, geschützten Ort in der Natur.  
Vielleicht ein moosiger Wald, ein sonniger Garten, ein ruhiger See.  
Dies ist Dein sicherer Raum – hier darf alles da sein.  
Hier darf alles heilen.  
Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz.  
Spür hinein.  
Gibt es da einen alten Groll?  
Ein verletztes Gefühl?  
Vielleicht eine Erinnerung an jemanden, bei dem Du das Gefühl hattest:  
„Das war nicht fair... ich bin wütend... ich hasse das...“  
Lass diese Erinnerung kurz aufsteigen.  
Nur beobachten.  
Ohne Bewertung.  
Wie eine dunkle Wolke, die sich zeigt – damit sie gehen kann.  
Stell Dir nun vor:  
Diese dunkle Energie beginnt sich in Deinem Brustraum zu sammeln.  
Wie ein dichter, grauer Nebel.  
Du spürst ihn...  
und jetzt atmest Du ihn aus.

 Atme tief ein... und beim Ausatmen: Lass den Nebel ziehen.

Noch einmal:  
Einatmen – Licht.  
Ausatmen – Dunkelheit.  
Und jetzt stell Dir Folgendes vor:  
In Deiner Herzmitte beginnt ein goldenes Licht zu leuchten.  
Eine kleine, warme Flamme.  
Sie steht für die Liebe in Dir – Deine ursprüngliche Kraft.  
Mit jedem Atemzug wird sie heller...  
Sanfter... Wärmer...

## „Ich lasse los und wähle Liebe“

Sag leise oder in Gedanken:

-  „Ich wähle Frieden.“
-  „Ich wähle Liebe.“
-  „Ich lasse los – für mich.“

Du musst niemandem vergeben, weil er es „verdient“.

Du tust es, weil Du es verdienst, frei zu sein.

Weil Du zu groß bist für den Schatten.

Spür, wie sich Dein Herz weitet.

Wie das goldene Licht Deine Brust, Deine Kehle, Deinen ganzen Körper erfüllt.

Wie Deine Zellen tief durchatmen.

Wie Dein Energiesystem wieder aufatmet – frei.

Lass uns noch ein letztes Mal tief atmen:

Einatmen... Liebe.

Ausatmen... alles andere darf gehen.

Und wenn Du bereit bist...

komm langsam wieder zurück in den Raum.

Bewege sanft Deine Finger...

Lächle Dir selbst zu...

und öffne die Augen.

 Abschlussaffirmation:

„Ich bin frei. Ich bin Licht. Ich bin Liebe.“