



Flaschenpost aus der Vergangenheit

Tritt in Verbindung zu deinen Ahnen

Diese Meditation lädt dich ein, auf unkonventionelle Weise in Kontakt mit deiner Familiengeschichte zu treten. Sie öffnet dir einen Zugang zu deinem inneren Wissen über deine Ahnen – leise, intuitiv und voller Überraschungen.

MEDITATIONS-ANLEITUNG

*Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du dich wohlfühlst.
Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus.*

*Stelle dir nun ein Gewässer vor – vielleicht ein Meer, ein Fluss
oder ein See.
Lasse das Bild entstehen, so wie es dir entspricht.*

*In deiner Vorstellung treibt eine Flaschenpost auf dich zu.
Sie scheint schon eine lange Reise hinter sich zu haben.
Du nimmst sie achtsam in die Hand.
Du öffnest die Flasche und entdeckst darin eine Nachricht.*

Diese wurde vor vielen Jahren von einem deiner Vorfahren an dich gerichtet. Lies in deiner inneren Vorstellung, was darin steht.

- *Wie sieht die Flaschenpost aus? Aus welchem Material...?*
- *Wer schreibt dir?*
- *Welche Botschaft, welchen Rat oder welches Geheimnis möchte diese Person mit dir teilen?*
- *Wie alt war sie, als sie die Nachricht verfasste?*
- *Hast du sie persönlich gekannt?*

*Lasse dich überraschen, welche Worte, Gefühle oder Bilder auftauchen.
Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles, was sich zeigt, darf da sein.*

*Wenn du möchtest, schreibe nach der Meditation deine Eindrücke, Gedanken und Gefühle auf;
Oder zeichne ein Bild von dem, was du gesehen hast.*

Abschluss

Erinnere dich daran:

Auch wenn du nicht auf jede Frage eine klare Antwort erhältst, trägt dein Inneres ein großes Wissen in sich. Du darfst darauf vertrauen, dass die Verbindung zu deinen Ahnen auf ihre eigene Weise lebendig ist.