



## Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**Meditation der Woche 4. Dezember – 11. Dezember 2012**

Vorgeschlagen von Katrin Mikolitch und dem Lebensnetz

### HEILUNG/ BALANCE DES MÄNNLICHEN UND WEIBLICHEN IN UNS

Je mehr wir selber heilen, desto mehr heilt die Erde.

Viele Menschen sind nicht in der Balance in ihrer innerlichen Männlichkeit oder Weiblichkeit. Frauen sind oft sehr männlich und Männer oft sehr weiblich. In der Zeit des Wandels, in der wir gerade sind, braucht es jedoch eine Ausgewogenheit und Balance darin. Diese Meditation eignet sich um in Frieden und in Balance auf persönlicher, wie auch auf übergeordneter Ebene zu gelangen. Führe die Meditation mit viel Achtsamkeit und Liebe aus.

- Wähle einen innerlichen imaginären Ort, der sich in einer Landschaft befindet, in der Du Dich wohl fühlst. Es könnte z.B. innerhalb eines Steinkreises sein, indem Du Dich sicher fühlst. Folge dabei ganz Deiner Intuition.
- Setze Dich dort in Stille hin. Lade nun als Mann eine weibliche und als Frau eine männliche Energie zu Dir ein. Diese darf sich als menschliches Wesen, Energieform, Symbol oder Seelenpartner zeigen.
- Lasse diesen "Mann", diese "Frau" einige Meter vor Dir platznehmen. Bedanke Dich, dass er/sie gekommen ist.
- Nun lege langsam aus Dir entstehende Energieringe (jeweils mit Deiner männlichen bzw. weiblichen Energie) achtsam über Dein Gegenüber, wobei dieser an seinem Platz sitzen bleibt.
- Lasse Dir auch von Deinem Gegenüber seine Energieringe über Dich legen. Das darf im Wechsel, wie in einem Tanz miteinander und im eigenen Rhythmus passieren. Du kannst Dir dabei als Hilfe eine Lemniskate, eine liegende Acht vorstellen, deren Bewegung ihr als Basis für Euren Austausch nehmt. Gehe innerlich in Bewegung mit dem anderen, so, wie es für Euch stimmig ist.
- Dabei kannst Du wahrnehmen, dass sich durch die Energiesteigerung, sich über Dir als Frau eine große universelle oder archetypisch-energetische Frau entsteht. Als Mann lasse einen energetisch-archetypischen Mann entstehen. Betrachte auch, dass Dein Gegenüber das Gleiche tut.
- Die Energiegestalten dürfen gerne überdimensional groß sein.
- Wenn Du das Gefühl der Vollständigkeit hast, dann lasse diese beiden großen universellen Energiegestalten in der Mitte zwischen Euch aufeinander zu treten und dann langsam verschmelzen. Oft entsteht dann ein großer Energiewirbel oder eine Energiesäule. Vertraue dabei auch hier, was oder welches Bild sich Dir persönlich dabei zeigt. \*)
- Gleichzeitig sitzt Du weiterhin in der "kleinen" Gestalt auf dem Boden Deines sicheren Ortes. Spüre, was sich in Dir durch den Prozess verändert oder heilt.
- Verabschiede Dich in Dankbarkeit von Deinem Gegenüber und bleibe ein paar Minuten in Stille sitzen.

Nimm in der nächsten Zeit die in Dir gewandelte Energie mit in Deinen Alltag. Insbesondere in Begegnungen mit dem anderen Geschlecht.

\*) hierbei gibt es verschiedene ergänzende Varianten oder Bilder z.B. Spiegelungen des Energiewirbels/ Gestalten in die Erde rein usw.)