

# SeelenLiebe



**Ich verabschiede mich von der Dunkelheit 🙏**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

„Was heißt Dunkelheit“, wirst du dich in diesem Zusammenhang vielleicht fragen. Was auch immer dir durch den Kopf geht, wenn du an Dunkelheit denkst, diese äußere Dunkelheit ist nicht damit gemeint.

Die Dunkelheit, die ich mit diesem Satz meine, ist die innere Dunkelheit, ist das, was in uns dunkel ist, noch nicht gesehen wurde und belastet – dunkle

Gedanken, dunkle Gefühle. 😞

Vielleicht kennst du das aus den Erfahrungen einer Verletzung heraus: Wenn ein Mensch mich verletzt, kann es sein, dass ich erst mal sauer und wütend auf ihn reagiere. Selbst wenn es schon viele Jahre vorbei ist und der Vergangenheit angehört, kann ich diese Wut und diesen Groll immer noch in mir spüren. So schleppe ich diese dunklen Gefühle, die auf meiner Seele lasten, viele Jahre mit mir herum. 😡

Diese Last drückt uns nieder und nimmt uns die Leichtigkeit des Seins.

---

👉 Doch ich kann mich von der Dunkelheit verabschieden,  
wenn ich das will. Ich benutze meinen Willen, der mir mitgegeben wurde, um  
ganz klar in diese Richtung zu entscheiden.

Das ist eine bewusste Entscheidung.

👉 Ich entscheide bewusst, mich von der Dunkelheit zu verabschieden.  
In meinem Beispiel heißt das, ich entscheide mich bewusst, den Groll auf  
diesen Menschen oder auf eine Situation loszulassen. 😊

Ich weiß, dass das nicht immer einfach ist und oft einer großen  
Kraftanstrengung bedarf.

Dennoch lohnt es sich, es zu tun.

👉 Hilfreich kann dabei ein Ritual sein, das vorbereitet, angeleitet und auch  
mit einem zweiten Menschen durchgeführt wird.

So ein Ritual des Loslassens kann in verschiedenen Formen stattfinden.

Während unseres Mallorca-Retreats, das gestern zu Ende ging, haben wir so  
ein Loslassritual miteinander begangen. Dabei sind wir ganz nah ans Meer  
gegangen und das hat uns geholfen, die Dinge, die wir loslassen wollten,  
abzugeben.

Solch ein Loslassritual in einer Gruppe und noch dazu an so einem  
wunderbaren, wunderschönen Ort wie einer Bucht auf Mallorca zu vollziehen,  
ist sehr intensiv.

Die starken Gewalten der Natur, denen wir direkt am Meer und an den  
Klippen begegnen, diese Gewalten helfen uns loszulassen. 🌊

Ich bin sehr dankbar für die intensive gemeinsame Zeit, die wir in einer  
Gruppe im Retreat auf Mallorca erleben durften. 🙌

So freue ich mich schon auf das nächste Jahr und auf das nächste Retreat,  
das ich im kommenden Jahr sicher wieder anbieten werde. 😊

Für die kommende Woche wünsche ich dir immer wieder Momente eines  
liebvollen Loslassens. 🙏

Meine nächsten Termine:

**Himmlische Meditation**

**Donnerstag, 18.07.24**

19.00-20.00 Uhr - online

[Hier kannst du dich anmelden](#)

**Mutig leben – durch deine Trauer hindurchgehen**

**Samstag, 27.07.24**

10.00-15.00 Uhr in meiner Praxis

**Sonntag, 28.07.24**

10.00-13.00 Uhr online

[Infos und Anmeldung hier](#)

**Spirituelle Familienaufstellung**

**Sonntag, 01.09.24**

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

Wichtiger Hinweis:

Ich suche immer Stellvertreter und Stellvertreterinnen für meine  
Aufstellungen

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Herzlichst



Barbara

