

Schattenarbeit

Schatten sind Programme, denen wir eine Selbstständigkeit erlaubt haben, die gesteuert durch unsere Glaubenssätze unser Leben beeinflussen – oft nicht in die mittlerweile gewünschte Richtung. Dennoch haben wir sie erschaffen, sind sie unsere Kinder, haben für uns gearbeitet und unseren Auftrag zu erfüllen versucht - sie waren für uns einmal nützlich. So ist es wichtig sie zu ehren, wahrzunehmen und ihnen zu danken.

Zusätzlich haben wir durch die Schatten Erfahrungen gesammelt – und genau darum geht es hier auf Erden, in 3D. Und so geben wir diese Erfahrungen an das höchste Schöpferwesen, um sie transformiert (= von unseren Bewertungen befreit) anzunehmen und in den Erfahrungsschatz des Universums einzugliedern.

Durchführung

immer wenn Du ein negatives Gefühl, einen Widerstand, Angst oder ähnliches spürst:

- Schließe die Augen, entspanne Dich und rufe den Schatten, der hinter diesem Gefühl steht – *sollte der Schatten sich nicht zeigen, so steht ein anderer darüber; dann sage „Schatten, der Du bewirkst, dass dieser Schatten sich nicht zeigen kann, komme hervor!“ und arbeite zuerst mit diesem übergeordneten Schatten*
- Nimm den Schatten wahr, würdige und ehre ihn, erkenne ihn an als Deine Kreation, Dein Werk, Dein „Kind“ - sprich mit ihm und sage „Ich habe Dich erschaffen, Dir Deinen Auftrag gegeben und es dann vergessen, wahrscheinlich habe ich Dich sogar bekämpft und schlechte Gefühle über Dich gehabt ... nun habe ich erkannt, dass Du zu mir gehörst, meine Kreation bist, und ich liebe Dich als meinen Anteil“
 - das verändert meistens bereits sehr viel beim Schatten
- Sage zum Schatten
„Ich danke Dir von Herzen, dass Du mir so lange und so treu gedient hast! Ich möchte Dich nun in Deine Freiheit entlassen, Dir Deine Freiheit wieder schenken“
„Ich verjünte Dich mit der Liebe und dem Licht meines Herzens zum Nullpunkt der Schöpfung. Sei das Licht, das Du warst, sei Leichtigkeit und Liebe, sei Stoff des Lebens im Angesicht des Schöpfers!“
- Bitte den Schöpfer:
„Höchstes Schöpferbewusstsein, ich bitte Dich, die an dieses Schattenwesen geknüpften Ernte an Erfahrungen einzuatmen und zu transformieren, von den 3D-Bewertungen zu befreien, und so der Schattengestalt ihre volle Freiheit als reines Potential wiederzugeben!“
und nimm wahr, wie die Schattengestalt sich zu reinem Potential auflöst
- Beschließe diese Arbeit mit „So ist es und so sei es (3x)! Amen“
- Dann bedanke Dich bei Dir selbst, dass Du diese so wertvolle Übung gemacht hast.