

WORKBOOK WOCHE 5

Verbundenheit

Heile deine Wurzeln

Teaching von Kaja Andrea



www.wrage.de

Heile deine Wurzeln

Teaching von Kaja Andrea

In unserer modernen westlichen Spiritualität schauen wir gerne nach vorn in die Zukunft und nach oben in die vermeintlich edlen geistigen Sphären. Wir kreisen um das mögliche Potenzial, versuchen, uns zu optimieren oder durch spirituelle Praktiken aus Fernost oder Südwest zur Erleuchtung zu kommen. Was wir dabei jedoch häufig außer Acht lassen, ist die Tatsache, dass wir nicht dauerhaft kraftvoll voranschreiten können, ohne wirklich mit unserer eigenen Basis verbunden zu sein. Oft vergessen wir, dass wir zunächst gut verwurzelt sein müssen, wenn wir einen solchen Weg beschreiten wollen.

Dabei stehen unsere Wurzeln für all diejenigen, die uns vorausgegangen sind: für unsere Ahnen. Für jeden von uns sind Ahnen eine biologische und historische Tatsache, absolut unabhängig davon, was wir glauben, wie unsere Religion ist, welchen ethnischen Hintergrund wir haben oder welcher Kultur wir angehören. Jeder von uns ist hier, da es Menschen vor uns gab, die uns in die Welt gebracht haben. Und am Anfang dieser Linie von einzelnen Menschen und Familien steht unser gemeinsamer Ursprung als Menschheit. Dies bedeutet, dass wir letztendlich alle in irgendeiner Form miteinander verbunden sind.

Weltweit sprechen Schamanen, Medizinleute und weise Frauen von den sieben Generationen, die uns beeinflussen. Diese Perspektive geht davon aus, dass die sieben Generationen, die vor uns gingen, noch aktiv auf unser Leben einwirken und dass das, was sie erlebt haben, auch in unserem Leben zu spüren ist.

Das bedeutet, dass wir noch die Energien unserer Vorfahren von vor über zweihundert Jahren in unserem System spüren können.

Unsere Mutter ist dabei die erste Ebene von Ahnen, mit denen wir verbunden sind. Durch unsere Eltern öffnet sich ein unermesslicher Stammbaum für uns, aus dessen Wurzeln wir uns nähren. Hat dieser Baum starke und gesunde Wurzeln, die in fruchtbarem Mutterboden stecken, kann er seine Krone weit in den Himmel ragen lassen und sich wunderbar entfalten. Genauso können auch wir bei optimalen Bedingungen hervorragend wachsen. Für die meisten von uns ist dies jedoch nicht automatisch der Fall. Sind die Wurzeln nämlich krank, verletzt oder abgeschnitten, dann

spüren wir es durch Unsicherheiten, fehlende Kraft, mangelnde Klarheit oder durch eine ungesunde Lebensweise.

Während uns Techniken wie die Meditation nach oben verbinden und unsere Sinne noch feiner und freier machen sollen, ist die Arbeit mit den Ahnen die Verbindung mit unserer Basis.

Vielleicht hast du selbst schon lange an dir gearbeitet, um ungünstige Muster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen zu lösen. Zum Teil erfolgreich, oftmals aber eben auch nicht wirklich nachhaltig. Eventuell hast du bemerkt, dass du zwar bestimmte Themen im Hier und Jetzt gelöst hast, doch weiterhin immer wieder in die gleichen unpraktischen Verhaltensweisen rutscht. Vielleicht hast du dich auch schon mal in einer Situation dabei ertappt, in der du gegen deine innere Eingebung gehandelt hast und fast schon machtlos diesem Mechanismus erlegen warst. Oder du fühlst dich immer wieder von bestimmten Verhaltensweisen anderer Menschen getriggert, ohne genau sagen zu können, warum.

In solchen Fällen lohnt es sich, einen genaueren Blick „unter die Erde“ zu werfen, die eigenen Wurzeln genauer zu betrachten. Denn nicht alle unserer Glaubenssätze, Muster und Verhaltensweisen sind wirklich unsere – obwohl sie Auswirkungen auf unser jetziges Leben haben, haben manche ihren Ursprung in unserer Ahnenlinie.

Was durch unsere Ahnen durch uns fließt, ist so viel mehr als unsere Gene. Es sind ihre Erlebnisse, ihre Traumata und ihre erfüllten Träume, es sind die Glaubenssätze und Ideen davon, wie das Leben ist oder sein kann.

Wir sind mit unseren Ahnen auf verschiedenen Ebenen verbunden. Zum einen über die offensichtlichste, die physische, dann über die emotionale und schließlich über die spirituelle. Jede dieser Ebenen hat ihren Einfluss darauf, wie wir in die Welt gehen und wie wir sie wahrnehmen und gestalten. Jüngste Erkenntnisse der Epigenetik zeigen, dass der Schmerz unserer Vorfahren über Generationen hinweg sehr real bleiben kann. In unsere emotionale DNA können sich Traumata einschreiben, die durch Missbrauch, Schock, Unfälle oder Ähnliches entstanden sind.

Besonders in Deutschland und in Europa sind viele Linien durchweht von den Traumata der letzten zwei Weltkriege. Daraus entstandene Verhaltensmuster oder einschränkende Glaubenssätze können sich so tief in unsere DNA einprägen, dass sie automatisch an die kommende Generation weitergegeben werden und so nach und nach zu vermeintlichen Wahrheiten werden. Innerhalb der Linie kann es vorkommen, dass alle

beginnen, nach diesem Glauben zu handeln, und damit auch unbewusst Situationen kreieren, die diesen immer wieder untermauern.

Um wirklich unseren eigenen Weg zu gehen,
ist es essenziell zu erkennen,
welche unserer Schrittfolgen tatsächlich unsere sind
und welche wir nur von anderen übernommen haben.

Ein wichtiges Werkzeug bei der Ahnenarbeit ist die Zeremonie. Eine Zeremonie ist ein heiliger Raum, in dem magische Dinge geschehen können. Ein Raum in dem sich Gegenwart und Vergangenheit begegnen.

Indem wir uns in einer Zeremonie mit unseren Ahnen verbinden, können wir Klarheit erfahren, unsere Vergangenheit befreien und dadurch wahrhaftig präsent in der Gegenwart sein, um so aktiv unsere Zukunft kreieren zu können. Gleichzeitig lassen sich auf diesem Weg wunderbare Schätze entdecken und wahre Kraftreservoirs auftun, die uns fortan zur Verfügung stehen und unser Leben bereichern.

Ahnenarbeit bedeutet das Betreten und Bearbeiten des eigenen Nährbodens. Sie kann dafür sorgen, dass ausgetrocknete Wurzeln wieder gewässert und gekappte wiederbelebt werden und dass uns die dadurch in Bewegung kommende Lebensenergie und Kraft wieder zur Verfügung steht.

Indem wir den Mut aufbringen, die Themen und Verstrickungen unserer Vorfahren zu lösen,
können wir den uns nachfolgenden Generationen
ein Geschenk von unschätzbarem Wert machen.

Durch das Klären und Heilen von alten Strukturen innerhalb unserer Ahnenlinie können wir endlich wirklich tragfähige und langfristig stimmige Visionen für unser Leben entwickeln und im Hier und Jetzt Frieden und Freiheit erfahren. Auf diesem Weg kann unser Selbstwertgefühl gestärkt werden und Gesundheit auf allen Ebenen entstehen. Und gleichzeitig kann durch Ahnenarbeit auch eine kulturelle Heilung herbeigeführt werden. Für uns und die nächsten sieben Generationen – mit Hilfe der Kraft der Verbundenheit.





»Ahnenarbeit
bedeutet das
Betreten
und Bearbeiten
**des eigenen
Nährbodens.**«

Kaja Andrea



Impuls-Fragen & Übung

Glaubenssätze

Jetzt wo wir wissen, dass unsere Muster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen ihren Ursprung bereits in unserer Ahnenlinie haben können, ist es an der Zeit, dass wir uns die Glaubenssätze noch einmal anschauen, die vielleicht nicht unsere eigenen sind.

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die Übung auf der nächsten Seite.

✦ Fällt dir jemand in deiner Ahnenlinie ein, über den immer wieder gesprochen wurde? Zum Beispiel die Tante, die so jähzornig war? Oder der Uropa, der als besonders fies galt?

✦ Gibt es Anzeichen, die darauf hinweisen, dass sich etwas Tragisches durch die Linie zieht?

✦ Gibt es Themen, die tabu sind, oder Geschichten, die nur hinter vorgehaltener Hand erzählt werden?

✦ Gibt es bestimmte Sprüche oder Kommentare, die immer wieder von unterschiedlichen Familienmitgliedern gesagt werden oder wurden?

WORKBOOK WOCHE 5: VERBUNDENHEIT

✦ Wie weit zurück weißt du Bescheid über deine Familie? Welche „Legenden“ wurden vielleicht immer erzählt und welche Hinweise gab es auf Eigenarten einiger deiner Ahnen?

✦ Kennst du auch diesen Moment oder vielleicht auch mehrere, in denen du denkst: „Oh, ich bin wie meine Mutter!“ Wie geht es dir damit? Welche Eigenschaften fallen dir dabei besonders auf?

✦ Welche physischen Merkmale fallen dir ein, die dich und deine Familie verbinden? Welche Merkmale gibt es, die dich einzigartig machen oder vielleicht auch von deiner Familie unterscheiden?

✦ Welche Verhaltensweisen oder Befindlichkeiten sind typisch für deine Familie? Welche findest du befremdlich? Welche erkennst du bei dir wieder? Bei welchen fühlst du dich wie ferngesteuert?



Impuls-Fragen & Übung:

Glaubenssätze

Auf der nächsten Seite findest du eine Auswahl an Glaubenssätzen. Lies sie dir alle durch, spüre, wie sie auf dich wirken. Selbstverständlich kannst du die Auswahl mit eigenen Sätzen ergänzen.

Hier ist wichtig, dass du nach Glaubenssätzen schaust, die zwar einen Einfluss auf dein Leben oder einen Bereich deines Lebens haben, die sich aber nicht unbedingt anfühlen wie deine eigenen Überzeugungen. Ängste, die du nicht einordnen kannst, die aber immer wieder auftauchen. Gedanken, die dich immer wieder überkommen, ohne dass du weißt, woher sie wirklich kommen.

Nimm dir unbedingt die Zeit, wirklich in jeden der Glaubenssätze reinzuspüren und herauszufinden, ob er eine Auswirkung auf dein Leben hat und wo sein Ursprung liegen kann.

Streiche als erstes die Sätze durch, die dir fremd sind, mit denen du nichts anfangen kannst.

Umkreise dann die Sätze, in denen du dich wiederfindest. Suche für dich vier Sätze aus, die für dich am präsentesten sind.

Wenn du die Sätze gefunden hast, schau sie dir an und frage dich:

- Wo kommt dieser Glaubenssatz her?
- Haben andere Mitglieder meiner Familie denselben Glaubenssatz?
- Auf welchen Bereich in meinem Leben wirkt sich der Glaubenssatz aus?
- Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?

Wenn du die Fragen für dich beantwortet hast, wähle den Glaubenssatz aus, der dein Leben am meisten beeinflusst und einschränkt.

Die Zeremonie auf den nächsten Seiten, wird dir helfen, diesen Glaubenssatz, der nicht dein eigener ist, wieder zurückzugeben, um dich somit von der Auswirkung zu befreien.

Mein Glaubenssatz:

Ich darf mich nicht so zeigen, wie ich wirklich bin.

Alle Männer sind schlecht.

Als Frau muss ich mich auf bestimmte Art und Weise verhalten.

Ich bin eine Belastung für andere Menschen.

Ich habe Schande über meine Familie gebracht.

Ich werde es nie zu etwas Bedeutungsvollem bringen.

Männer dürfen nicht weinen.

Frauen dürfen nicht zu laut sein.

Als Frau muss ich mich um alle anderen kümmern.

Als Mann liegt die finanzielle Verantwortung allein auf meinen Schultern.

Ich werde immer das schwarze Schaf der Familie bleiben.

Ich kann mich fremden Menschen nicht öffnen.

Ich werde ständig von anderen Menschen ausgegrenzt.

Ich verdiene keine Anerkennung/Aufmerksamkeit/Zuneigung.

Ich werde es nie zu wirklichem Wohlstand bringen.

Reichtum ist nur für andere.

Ich kann in jedem Moment alles verlieren.

Ich muss mich im Leben mit wenig zufriedengeben.

Ich werde immer eine Einzelkämpferin bleiben.

Ich werde nur geliebt, wenn ich still und angepasst bin.

Ich werde ständig belogen und betrogen.

Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu beginnen.

Kinderkriegen gehört zum Leben dazu.

Eine Beziehung ist das Wichtigste im Leben.

Frauen sind nur in einer Partnerschaft wertvoll.

Ich darf kein Risiko eingehen und Fehler machen.

Ich bin nicht für das Glück einer Partnerschaft gemacht.

Für mein Geld muss ich hart arbeiten.

Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.

Ich habe nicht genug Zeit für xy.

Ich brauche mehr Geld, um glücklich zu sein.
Nur wer reich ist, ist glücklich.
Ich muss mich immer unter Kontrolle haben.
Ich muss vorsichtig sein im Leben.
Ich muss xy sein, um glücklich zu werden.
Ich werde mich nie ändern.
Das Leben ist nicht für mich gemacht.
Ich bin nur hier, um für meine Eltern zu sorgen.
Man kann niemandem trauen. Alle wollen einem böses.
Nur schöne Frauen finden einen Partner.
Nur reiche Männer finden eine Partnerin.
Wenn Frauen Karriere machen, sind sie nicht weiblich.
Wenn Männer bei den Kindern zu Hause bleiben,
sind sie nichts wert.



Auflösung alter Glaubenssätze

Zeremonie von Kaja Andrea:

In der folgenden Zeremonie möchten wir an den Ursprung unseres Glaubenssatzes kommen, Kontakt mit seinem „Erschaffer“ aufnehmen und ihn so auflösen und transformieren.

Plane genügend Zeit ein, denn du darfst in Ruhe arbeiten und die Zeremonie ganz in deinem Tempo machen. Sorge dabei für eine ruhige Umgebung und einen Rahmen, in dem du ungestört bist. Du kannst es zu Hause machen oder an einem abgelegenen Ort in der Natur.

Was du brauchst:

Notizbuch und Stift, Räucherwerk, Kerze, ein Glas Wasser mit einer Prise Salz

Deine Zeremonie:

Zuerst gilt es, den Raum und auch uns selbst zu reinigen. Das kann durch Räuchern, Sound oder Flüssigkeiten geschehen. Z.B. kannst du wunderbar Beifuß oder auch Salbei zur Reinigung benutzen.

Als Nächstes folgt die Eröffnung der Zeremonie. Entzünde dafür deine Kerze.

Schließ deine Augen. Atme tief ein und aus und finde deine ruhige, stille Mitte. Du kannst dir vorstellen, wie ein sanfter Wasserfall aus goldenem Licht alles wegspült, was du in diesem Moment nicht mehr brauchst, und dich ganz fein säubert und leert. Alle Gedanken, To do's und Einkaufslisten werden weggetragen. Alle Dinge, die noch ungesagt sind an dem Tag, sie dürfen gehen. Alle Emotionen, die noch da sind, und Gefühle von Wut, Ärger, Missmut dürfen sich auflösen. Atme tiefer und löse die Verspannungen in deinem Unterbauch, dem kreativen Zentrum, und dann lass alle durch deine Wurzel abfließen. Spüre, wie du mit der Erde verbunden bist. Du kannst dir auch vorstellen, wie sich durch deine Füße Wurzeln mit dem energetischen Zentrum der Erde verbinden, und diese tiefe Verbindung spüren.

Bist du in dir angekommen und hast einen ruhigen gleichmäßigen Atem, kannst du deine Spirit Guides, deine Begleiter, Schutzengel oder auch Tierwesen rufen und sie bitten, dich zu begleiten und zu schützen. Benenne nun den Glaubenssatz, der dich immer wieder einholt oder Macht über dich hat. Du kannst dies laut oder leise tun, du kannst es deutlich aussprechen,

flüstern oder auch nur innerlich kommunizieren: „Heute möchte ich den Ursprung von xy finden. Ich bitte dich, mich dabei zu unterstützen, diese Energie in meiner Linie aufzulösen und sie durch alle Zeiten, Räume, Dimensionen und Realitäten hinweg zu transformieren.“

Und dann setze bewusst deine Intention für die Zeremonie und das, was nun kommen darf: „Ich bin heute hier, um den Glaubenssatz xy zu lösen und zu transformieren.“

Lade nun deine Ahnen ein, beginne mit der ersten schon verstorbenen Generation und spüre, in welche Richtung dich die Hinweise lenken. Folge deiner Intuition die Linie entlang. Es kann sein, dass du das Gefühl hast, über deiner Linie zu schweben, an ihr entlangzuschreiten oder von einem bestimmten Punkt angezogen zu werden. Wie auch immer es sich zeigt und wie weit auch immer es dich zurückträgt, vertraue und folge. Wisse, du hast deine Begleiter an deiner Seite.

Wenn du am Ursprung des Glaubenssatzes angekommen bist und vor einem Ahnen oder einer Ahnin stoppst, dann atme tief ein und aus. Grüße respektvoll und stell dich vor. „Mein Name ist xy. Durch dich bin ich auf diese Welt gekommen und dafür danke ich dir von Herzen. Doch ich möchte mein Leben in Liebe, Frieden und Freiheit leben.“

Atme tief ein und aus und beobachte die Reaktion deines Gegenübers. Nimm dir Zeit dafür und bleib präsent. Dann sprich den folgenden Satz: „Ich fühle dich. Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bin hier, denn ich spüre deinen Schmerz und Ärger, deine Angst und Scham. Sie laufen noch immer durch mich.“ Dann lass auch diesen Satz sacken und wirken.

Bitte dann deinen Ahnen, dir zu zeigen, woher der Glaubenssatz oder die Überzeugung stammt. Vielleicht bekommst du Bilder zu sehen, vielleicht ist es ein Gefühl, vielleicht ein Wissen. Unabhängig davon, was dir gezeigt wird, geh nicht ins Bewerten. Wir können uns manchmal mit unserem heutigen Mindset gar nicht vorstellen, wie unterschiedlich die Konsequenzen für ein bestimmtes Verhalten in früheren Epochen waren.

Atme noch einmal tief ein und aus. Dann wende dich wieder an die Person vor dir. Sprich die folgenden Worte: „Ich ehre dich für dein Schicksal. Ich fühle dich. Ich sehe dich. Ich höre dich. Und ich liebe dich dafür, dass du mir den Weg in dieses Leben geschenkt hast. Ohne dich wäre ich jetzt nicht hier. Ich lebe im Jahr 2022 und ich möchte mein Leben in Liebe, Frieden und Freiheit leben. Dazu brauche ich deine Unterstützung.“

An dieser Stelle gib deinem Gegenüber einen Moment, um das Gesagte sacken zu lassen. Dann sprich weiter: „Jedoch werde ich deinen Glauben nicht weitertragen, denn er hat dazu geführt, dass ich allein bin / traurig bin / keinen Job bekomme ... Und ich gebe dir heute die Chance, ihn auch für dich gehen zu lassen. Damit auch du zurückfindest zu Liebe, Frieden und vor allem Freiheit. Denn dieser Glaube hält dich und uns alle gefangen.“

Wieder tief durchatmen, während du beobachtest, was passiert.

Sprich nun den nächsten Satz: „Hier und heute gebe ich dir zurück, was deines ist und was dir gehört. Denn ich brauche es nicht mehr.“ Und dann spüre, wie die Energie, die zu dem Glaubenssatz gehört, aus deinem Körper weicht und zurück zu deinem Gegenüber fließt. Das kann in Form von Energie, einem Lichtstrahl oder auch etwas Gegenständlichem passieren. Und es kann passieren, dass du bemerkst, wie es auch aus anderen Generationen zurückfließt. Lass es fließen, bis du das Gefühl hast, es ist alles von dir bei deinem Gegenüber. Dann atme tief ein und aus. „Hier und heute entscheide ich mich für Liebe, Frieden und Freiheit. Ich ehre dich als meine Ahnin. Und ich ehre mich selbst als Ahnin der Zukunft.“

Verabschiede dich, unabhängig davon, ob dein Gegenüber wirklich alles in sich aufgenommen hat. Das ist jetzt das Thema der jeweiligen Person. Wende dich zum Gehen.

Richte dich in Richtung Gegenwart aus und schicke ganz bewusst Licht, Liebe und andere transformierende Energien durch die Linie. Dazu kannst du dir vorstellen, wie du sie mit der Hand durch die Linie sendest, du kannst einen Lichtregen vorausgehen lassen oder viele kleine Herzen, die sich in all den Verästelungen der Linie verteilen und ausbreiten dürfen. Denn der Raum, der nun durch die Transformation und das Auflösen des alten Glaubens entstanden ist, möchte und darf mit einer neuen Qualität gefüllt werden.

Dann schreitest du durch die Linie zurück in die Gegenwart. Spüre die Veränderung. Wenn du deine Gegenwart erreicht hast, nimm ganz bewusst wieder in deinem Körper Platz und atme fünfmal tief ein und aus. Nimm wahr, wie sich dein Körper nun anfühlt. Bedanke dich bei allen Guides, die dir den Raum gehalten und dich begleitet haben, und bei deinen Ahnen. Dann bewege wieder langsam Füße und Hände und öffne deine Augen, wenn du bereit bist.

Abschluss:

Wenn du magst, greif zum Notizheft und schreib dir auf, was du erlebt hast, welche entscheidenden Momente dir begegnet sind. Dabei kann es durchaus hilfreich sein, drei Dinge zu finden, die du in den kommenden Tagen tun kannst, um die neue Energie noch mehr auf die Erde zu bringen und zu verfestigen. Bist du fertig, steh auf und schließ den Zeremonienplatz, indem du die Intention dazu setzt und die Kerze löscht. Dann trink dein Glas Wasser und iss etwas, um deinen Körper zu erden und ihn im Fluss zu halten.

Es kann gut sein, dass du unmittelbar eine Veränderung merkst oder dich in den kommenden Tagen Ereignisse einladen zu bemerken, was sich verändert hat. Vielleicht kannst du dich auch gar nicht mehr an den ursprünglichen Glaubenssatz erinnern – wunderbar!

