

## Ein schlichtes Ritual zur Verabschiedung

Zünden Sie zunächst vor einem Bild von der verstorbenen Person eine Kerze an.

Wenn Sie mögen, dann stellen Sie sich über sich selbst die Präsenz von jemandem oder etwas vor, der oder das für Sie wirkliche Liebe repräsentiert und nun den gesamten Raum mit Segen und Mitgefühl erfüllt.

Schreiben Sie jetzt drei Dinge nieder, die die Person, die Sie verloren haben, wissen sollte. Dies hilft besonders, falls Sie keine Möglichkeit hatten im Sterbeprozess anwesend zu sein oder der Tod völlig unerwartet eingetreten ist.

Stellen Sie sich vor, die geliebte Person ist jetzt anwesend und lesen Sie ihr oder ihm das Niedergeschriebene laut vor.

Gehen Sie davon aus, dass die Person Sie wirklich gehört hat und stellen Sie sich ihre Reaktion darauf vor. Vielleicht schrieben Sie auch dies nieder und lesen es sich selbst laut vor, um sich so die Möglichkeit zu geben, es auf Sie wirken zu lassen.

Geben Sie sich nun Gelegenheit unvoreingenommen wahrzunehmen, *wie es Ihnen geht*. Seien Sie freundlich und mitfühlend für sich selbst da und für das, was sich jetzt für Sie zeigt.

Seien Sie sich auch dessen bewusst, dass es so etwas wie „die perfekte Art und Weise“ wie man ein Ritual ausführt, nicht gibt. Passen Sie ruhig alles an Ihr persönliches Bedürfnis an.

Wenn es Ihnen guttut, können Sie das ganze gerne mit einer geführten Meditation abschließen oder mit einer Musik, einem Gebet oder Gedicht, das Sie rezitieren.

Den Segen dieses Rituals können Sie dem geliebten Menschen widmen oder anderen Menschen, von denen Sie wissen, dass sie eine schwierige Phase durchmachen oder auch sich selbst, z.B. dafür, dass Sie in sich Kraft finden und Mitgefühl und einen guten Weg für Ihr zukünftiges Leben.

## Ein etwas ausführlicheres Ritual

Zünden Sie zunächst vor einem Bild von der verstorbenen Person eine Kerze an.

Wenn Sie mögen, dann stellen Sie sich über sich selbst die Präsenz von jemandem oder etwas vor, der oder das für Sie wirkliche Liebe repräsentiert und nun den gesamten Raum mit Segen und Mitgefühl erfüllt. Sie können sich für dieses Ritual eine edle innere Ausrichtung geben.

Schreiben Sie folgendes nieder:

- Drei Dinge, die ich von Dir erhalten habe
- Drei Erinnerungen, die für mich problematisch sind
- Drei Dinge, die ich dir unbedingt mitteilen möchte
- Welche drei Dinge möchtest Du mir mitteilen?

- Dies möchte ich mir für die positive Ausrichtung meiner nächsten Lebensphase versprechen, bzw. klären und auflösen.

Stellen Sie sich vor, die geliebte Person ist jetzt anwesend und lesen Sie ihr oder ihm das Niedergeschriebene laut vor.

Gehen Sie davon aus, dass die Person Sie wirklich gehört hat und nehmen Sie wahr, wie das bei ihm oder ihr ankommt.

Geben Sie sich nun Gelegenheit unvoreingenommen wahrzunehmen, *wie es Ihnen geht*. Seien Sie freundlich und mitfühlend für sich selbst da und für das, was sich jetzt für Sie zeigt.

Machen Sie eine geführte Meditation, z.B. Die Herzpraxis oder Essentielles Phowa.

Den Segen dieses Rituals können Sie dem geliebten Menschen widmen oder anderen Menschen, von denen Sie wissen, dass sie eine schwierige Phase durchmachen oder auch sich selbst, z.B. dafür, dass Sie alle in sich Kraft finden und Mitgefühl, Heilung für alle Schwierigkeiten und einen guten Weg für Ihr zukünftiges Leben.

Geben Sie sich anschließend die Gelegenheit, körperlich etwas zu tun, wie z.B. ein leckeres Essen zuzubereiten, eine aufgeschobene Aufräumaktion durchzuführen oder gehen Sie hinaus, um den Sonnenuntergang anzuschauen, auf einen Berg zu steigen, an einem See oder am Meer zu sitzen, an einem Fluss spazieren zu gehen oder draußen in der Natur Blumen oder Blütenblätter zu streuen.

*Dieses Ritual können Sie so oft ausführen wie sie möchten und es ganz ihren Bedürfnissen anpassen!*

*Denken Sie daran, dass Sie sich durch dieses Ritual aus der ehemaligen Art der Beziehung lösen, nicht aber sich von der Liebe verabschieden müssen – der Liebe dieser Person und den Erinnerungen, die Sie mit ihr verbinden und die Ihr Herz mit Wärme und Dankbarkeit erfüllen.*

### **Alternative Möglichkeiten auszudrücken, was gesagt werden muss**

*Der fünfteilige Liebesbrief* – von John Gray

Bei sehr komplexen Schwierigkeiten kann der *Dialog über Unerledigtes* hilfreich sein.

### **Geführte Meditationen**

Sich eine edle innere Ausrichtung geben

Herzpraxis – *diese Meditation hilft bei Bedauern, schwierigen Erinnerungen und auch bei Trauer*

Essentielles Phowa für eine andere Person – *spirituelle Unterstützung für Kranke, Sterbende und Verstorbene*

Mitgefühl kultivieren

Copyright: Christine Longaker, 2020

