



www.releasing.de

Textauszug aus:

Loslassen – Der Pfad des lebendigen Geistes

Ein Buch von Markus Langholf

Loslasslisten

Kapitel 1

Ich lasse los...

...die Verantwortung für mein Leben abzuwehren...

...vor meiner Verantwortung davonlaufen zu wollen...

...nicht mehr ich selbst sein zu wollen...

...alle Seelenentscheidungen, ein vom Sein getrenntes Leben ohne Liebe zu führen,

...mich selbst, meine eigene Seele nicht mehr anschauen zu wollen...

...die Seelenentscheidungen, mich nicht mehr zu verkörpern...

...nicht mehr leben zu wollen...

...nicht mehr atmen, nicht mehr fühlen, nicht mehr lieben zu wollen...

...tot sein zu wollen...

...außerhalb des Körpers bleiben zu wollen...

...Hass auf das Leben in der Polarität...

...alle Entscheidungen, die Schmerzen und Schattenseiten des Lebens zu vermeiden, zu bekämpfen, zu verdrängen und von mir abzuspalten...

...Verwirrung und Hilflosigkeit über meine seelische Zerrissenheit und mich nicht mehr erinnern zu wollen, wie ich in diesen Zustand gekommen bin...

...Hass, Wut und Ärger auf die Trennung vom einen Sein...

...den Wunsch, zurück in den Mutterleib und in die Vergangenheit gehen zu wollen...

...Hass, Wut und Ärger auf Gott, den Schöpfer, den Ursprung, die Quelle meines Seins...

...die Entscheidungen, Gott zu bekämpfen und ihn für die Trennung von mir selbst und für mein Leben verantwortlich zu machen,

...Gott für die Dunkelheit, Gewalt und Ungerechtigkeit der Menschen verantwortlich zu machen...

...meinen Trotz gegen das Leben...

...die Entscheidung, das Leben zu bekämpfen, um Unrecht wieder gut zu machen und neues Unrecht zu vermeiden,

...die Angst, ausgelacht und verletzt zu werden, wenn ich mich öffne und wieder meine Seele zeige...

...die Angst, bestraft zu werden, wenn ich meine Seele wieder zeige...

...die Einsamkeit, mich fremd auf der Erde und fremd im Himmel zu fühlen und nicht mehr zu wissen, wo mein Platz ist und wo ich hingehöre...

...den Widerstand, geboren zu werden und mich auf der Erde zu verwurzeln...

...die Angst, auf der Erde hängen zu bleiben und mich zu verstricken...

...die Programmierung, dass die Erde eine Strafkolonie gefallener Wesen ist, der ich widerstehen muss...

...den Widerstand, mich aus dem Raum in die Materie fallen zu lassen...
...den Schmerz, endlos gefallen und nicht aufgefangen und angenommen worden zu sein...
...alle Entscheidungen, die Materie zu bekämpfen...
...den Wunsch, mich in anderen Ebenen, Dimensionen und »schwarzen Löchern« außerhalb des Körpers zu verstecken...

Kapitel 2

Ich lasse los...

...die Seelenentscheidungen, mich nie wieder in einem weiblichen/männlichen Körper zu inkarnieren...

...die Programmierung, dass der physische Körper eine Strafe Gottes ist...

...die Angst, im dichten materiellen Körper den Kontakt zum Licht in der Seele zu verlieren...

...die Programmierung, dass es seelische Reinheit nur außerhalb des Körpers gibt...

...den Widerstand, den Körper meiner Mutter zu verlassen...

...die Schmerzen, Ängste und Widerstände meiner Mutter bei der Geburt zu übernehmen...

...die Angst zu ersticken und alle anderen möglichen Auswirkungen von Geburtstraumata...

...die Angst vor der Welt und vor der Ablehnung meiner Umgebung...

...das Gefühl, bei der Geburt außerhalb meines Körpers geblieben zu sein...

...das Leben im Körper schon immer nur aus der Beobachter- und/oder Warteposition zu erleben...

...das Gefühl, schon so lange vergessen worden zu sein, dass ich mich selbst vergessen hatte, um die Einsamkeit des „nicht gewollt werdens“ nicht mehr fühlen zu müssen...

...den Schmerz, dass meine Eltern nur meinen Körper gesehen haben – und nicht meine Seele und die Liebe, die ich für sie mitgebracht habe...

...Traurigkeit, Schmerz, Hilflosigkeit, Ärger, Wut, Hass und Selbsthass, weil mein Eltern lieber einen Jungen/ein Mädchen haben wollten...

...die Entscheidungen, mich deshalb aus dem Körper zurückzuziehen, um die Erwartungen meiner Eltern nicht zu enttäuschen...

...die Angst, von Männern/Frauen sexuell missbraucht zu werden...

...den Kampf gegen das eigene Geschlecht...

...die Entscheidungen, mich von meiner Lebensenergie -abzuschneiden und meine unteren Chakren zu blockieren...

...die Angst vor meiner Kraft...

...Hilflosigkeit, Schmerz und Überforderung, weil ich mich in der Pubertät allein gelassen fühlte...

...alle Entscheidungen, nicht erwachsen zu werden und nicht mehr fruchtbar zu sein, um die Fehler früherer Generationen nicht zu wiederholen...

...Trauer, Schmerz und Wut über die Trennung der Sexualität von der Liebe und der Spiritualität im Patriarchat...

...die Auswirkungen sexueller Misshandlungen durch Männer und Frauen...

...die Aggressionen und Depressionen, die ich aufgrund der -leidvollen sexuellen Beziehung meiner Eltern aufgenommen habe...

...Ekel und Schamgefühle über sexuelle Erfahrungen ohne Liebe...
...alle fremden Energien, die Männer in meinem Körper hinterlassen haben, um mich zu kontrollieren...
...die Entscheidungen, Männern bzw. Frauen zu erlauben, mich sexuell zu kontrollieren...
...die Entscheidungen, für die körperlichen Bedürfnisse meines Partners Verantwortung zu übernehmen...
...meine sexuellen Wünsche und Phantasien zu unterdrücken und mich für meine unterdrückten sexuellen Bedürfnisse selbst zu bestrafen...
...Schuld- und Schamgefühle über meine Sexualität...
...den Wunsch, andere Menschen sexuell zu manipulieren, um sie zu besitzen...
...meine sexuelle Abhängigkeit nicht sehen, wahrhaben und -loslassen zu wollen...

Kapitel 3

Ich lasse los...

...alle Aggressionen – Ärger, Wut, Hass, Trotz gegenüber meinem Vater und/oder meiner Mutter

...Schmerz, Traurigkeit und Hilflosigkeit, die Eltern leiden zu sehen und nicht helfen zu können...

...das Gefühl der Lähmung und Ohnmacht dadurch, dass ich mir den Wunsch nie eingestanden habe, dass ich einen Elternteil töten wollte, um dem anderen zu helfen...

...die Unversöhnlichkeit gegenüber meinem Vater und/oder meiner Mutter

...die Angst vor Strafe, Schlägen, Tod und Vertreibung durch meine Eltern, wenn die ganze Wahrheit der Familie ans Licht käme...

...meine Eltern anzuklagen, zu beschuldigen und zu verurteilen...

...den falschen Stolz, meine verletzten kindlichen Gefühle nie mehr zu zeigen, um mir nie mehr eine Blöße zu geben und nie mehr schutzlos zu sein...

...die Aggressionen meiner Eltern zu übernehmen, zu meinen eigenen zu machen und mich dadurch selbst zu bestrafen...

...Resignation und Hoffnungslosigkeit, jemals von meinen Eltern in der Seele erkannt, gesehen und geliebt zu werden...

...alle Entscheidungen, die Erwartungen meiner Eltern zu erfüllen, um ihre Anerkennung zu bekommen...

...alle Entscheidungen, den falschen äußeren Schein unserer Familie zu wahren, um unbequeme seelische Wahrheiten zu verdecken...

...alle Entscheidungen, Bauch, Herz und Kehle zu verschließen, um mit meinen Bedürfnissen und verletzten Gefühlen keinen Anstoß mehr zu erregen...

...alle Entscheidungen, die Gefühle und Bedürfnisse meiner Seele zu unterdrücken, durch den Verstand zu kontrollieren und zu rationalisieren...

...alle Gefühle gegenüber meinen Eltern, die ich in der Vergangenheit durch Worte nicht ausdrücken konnte...

(gegebenenfalls einen Brief schreiben, das Gespräch oder eine Aussprache am Grab suchen – auf der Seelenebene ist es nie zu spät.)

...alle Auswirkungen davon, dass mein Wille übergangen wurde...

...meinen Schatten nicht wahrhaben zu wollen...

...Hass, Wut und Ärger auf meinen Schatten und die Entscheidungen, ihn zu bekämpfen...
(emotionaler Kampf ist Ausdruck des Schattens und verstärkt das, was bekämpft wird)
...Schrecken, Schock und Verwirrung darüber, wie der Schatten mich durch mein Ego aus meiner Selbstverantwortung und Mitte führen konnte...
...Schuld- und Schamgefühle und den Wunsch, mich zu verstecken...
...die Programmierung, Strafe für den Schatten verdient zu haben...
...Trauer und Schmerz über die lange Zeit der Wanderung auf der Schattenseite des Lebens...
...Angst vor den Kräften des Ungleichgewichtes...
...alle Entscheidungen, meine Seele dem Schatten unterzuordnen, um mich anzupassen und anerkannt zu werden oder um zu herrschen und zu kontrollieren...
...alle Entscheidungen, dem Schatten zuzuhören und meinen Ängsten mehr zu glauben als dem Wunsch meines Herzens, dem Leben zu vertrauen...
...alle Pakte und Übereinkünfte mit den Kräften des Ungleichgewichtes, den spirituellen Pfad zu verlassen und die Bestimmung meiner Seele zu vergessen...
...alle Entscheidungen, Pakte und Übereinkünfte, dem Schatten und den Kräften des Ungleichgewichtes zu dienen...
...alle Programmierungen, dass meine Seele identisch mit dem Körper und abhängig von seinen Wünschen ist...
...alle Entscheidungen, die Stimme der Seele in der Gefangenschaft des Körperbewusstseins zu versklaven...

Kapitel 4

Ich lasse los...

...die Angst, dass es in meinem Herzen etwas gibt, das keine Liebe verdient hat...
...die Entscheidungen, die Liebe, die ich bin, nicht mehr anzuschauen...
...die Entscheidungen, meine Liebe zu verleugnen...
...die Entscheidungen, mein Herz zu verschließen, um kein Außenseiter zu sein...
...die Angst, ausgelacht und gedemütigt zu werden, wenn ich mein Herz öffne...
...die Gewohnheit, meine Liebe an Bedingungen zu knüpfen und sie berechnend einzusetzen...
...die Angst, meine gesellschaftliche Position zu verlieren und verfolgt zu werden, wenn ich mein Herz öffne...
...die Angst, das Gesicht zu verlieren...
...den Wunsch, überlegen und kontrolliert zu bleiben...
...mich vor mir selbst und anderen zu verstellen und eine Rolle zu spielen...
...die Angst, von Gott für meine Fehler bestraft zu werden...
...die Angst, Fehler begangen zu haben, die nie wieder gut gemacht werden können...
...Neid auf andere Menschen und den Wunsch, sie zu bekämpfen, um mich selbst in eine bessere Position zu setzen...
...meinen Neid nicht wahrhaben zu wollen und zu verleugnen...
...die Entscheidungen, mich selbst für alte Fehler anzuklagen und zu verurteilen...
...die Programmierung, dass Selbstbestrafung rein macht...

...die Programmierungen, Entscheidungen, Schwüre und Gelübde, mein Leben aufzuopfern und fremdes Leid zu meinem eigenen zu machen, weil ich glaubte, nur so Jesus Christus folgen zu können...

...den Wunsch, Märtyrer zu sein, um Christus außerhalb des Körpers im Tod begegnen zu können...

...die Programmierung, dass meine Seele sterben muss wie Jesus, wenn ich Gott finden will...

...die Schuldgefühle, in meinen Beziehungen zu anderen Menschen gegen das Gesetz der Liebe verstoßen zu haben...

...die Angst, bestraft zu werden, wenn ich um Vergebung bitte und die Überzeugung, Strafe verdient zu haben...

...die Entscheidungen, nie mehr Vergebung zu akzeptieren, um mich an alte Fehler zu erinnern...

...mir selbst zu misstrauen und zu bezweifeln, ob ich aus früheren Irrtümern gelernt habe...

...die Angst, von der bedingungslosen Liebe nicht getragen zu werden und mich um meine Existenz sorgen zu müssen, wenn ich mich entscheide, der Liebe zu folgen...

...die Gewohnheit, andere Menschen zu kritisieren, zu verurteilen und nur ihre Schattenseiten zu sehen...

...meinen falschen Stolz und mein Ego nicht wahrhaben zu wollen und meine Schattenseiten auf andere Menschen zu projizieren...

...auf die Einsicht und Vergebung anderer Menschen zu warten, anstatt selbst den ersten Schritt zu machen...

...alle Entscheidungen aus meiner Seelengeschichte, Gott außerhalb meines eigenen Herzens in Büchern und Kirchen zu suchen...

...Trauer und Müdigkeit, ihn nicht gefunden zu haben...

...Angst, dass Gott der alte strafende Vatergott des Patriarchats ist...

...alle Pakte, Übereinkünfte und Entscheidungen, dieser strafenden Gottesvorstellung Macht zu geben und ihr zu dienen und/oder sie zu bekämpfen...

...Hass, Wut und Ärger auf Gott für alles, was in seinem Namen auf der Erde geschehen ist...

...die Programmierung, dass Gott grausam ist und die Menschheit ihn zu Recht vergessen hat...

...die Programmierung, dass das Geistige eine Illusion ist und dass nur das Materielle wahr ist...

...die Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Verwirrung, Gott (Alles, was ist) verlassen und durch die Polarisierung meines Bewusstseins vergessen zu haben...

...alle Entscheidungen, den Schmerz der Trennung von Allem, was ist (Gott) nicht mehr fühlen zu wollen...

...die Entscheidungen, mein Herzzentrum zu verschließen und mich nicht mehr an Alles, was ist (Gott) zu erinnern...

...mein Herz zu verschließen und Gott nicht mehr zu lieben, um mich nicht erinnern zu müssen und auf der Erde nicht verrückt zu werden...

...die Sehnsucht nach der Quelle meiner Seele (Gott) zu vergessen, zu verdrängen, zu bekämpfen und zu unterdrücken...