

Soultalk – Verbindung von Seele zu Seele

Sitze in meditativer Haltung. Verbinde dich mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen und nimm dich selbst liebevoll an damit. Werde innerlich ganz still und leer und erkenne: du bist als Seele auf diese Erde gekommen, um es zu erleben, Mensch zu sein, mit allem, was dazu gehört, und um bedingungslos lieben zu lernen. Finde deinen Frieden damit. Sage dir in Gedanken: *Meine Seele ist ganz rein und ihre Absichten sind nur gut.* Wiederhole diese Wahrheit, bis du sie in deinem ganzen Körper spüren kannst, und wenn du zutiefst weißt, dass sie wahr ist, wende dich dem anderen Menschen zu.

Stelle dir den anderen Menschen vor, lasse seine Gestalt vor deinem inneren Auge erscheinen. Bleibe dabei mit deiner Seele verbunden, atme, so dass du ihn neutral anschauen kannst. Dann verbinde dich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen und erkenne an, dass auch er auf die Erde gekommen ist, um es zu erleben, Mensch zu sein und um zu lernen, bedingungslos zu lieben. Sprich ihn in Gedanken an: *deine Seele ist auch ganz rein und ihre Absichten sind nur gut.* Wiederhole diese Aussage, bis du ihre Wahrheit in deinem ganzen Körper spürst.

Dann reiche in Gedanken dem anderen deine Hände und bitte ihn: *Lass uns miteinander eine Lösung (einen Weg) finden, die (der) für dich gut ist, für mich und für alle anderen.* Bekräftige diese Bitte noch mehrmals, bis du spürst, dass eure Verbindung jetzt gut und stark ist.

Spüre deine Dankbarkeit und lass sie deinen ganzen Körper durchdringen.

Schließe die Meditation mit drei tiefen Atemzügen oder mit dreimal *Sat Nam* Singen ab.

(Entwickelt durch Simran K. Wester anhand der Aussage von **Yogi Bhajan**:

First find where God is in you, then find where God is in the other person, then connect the God. - Zuerst finde Gott in dir, dann finde Gott im anderen, dann verbinde den Gott.)