

frei geben – frei werden – frei sein



1. Lege Deine Hände überkreuz auf Dein Herz, atme in Deine Hände



2. Bewege Deine Hände wellenförmig nach außen („Sinuskurve“) zum Segnen



3. Halte an in der Y-Position

*WAS IMMER ES IST, was Du fürchtest, was Dich ärgert, womit Du nicht mehr leben zu können glaubst oder womit Du nicht mehr leben willst:
NIMM ES IN DEIN HERZ, denn nur da finden die wahren Veränderungen statt. Nur, WAS – oder WEN – Du in Deinem Herzen akzeptieren kannst, nur zu DEM kannst Du auch Deine Einstellung verändern.
Und wenn Du Deine Einstellung änderst, dann änderst Du Dich. Und wenn Du Dich änderst, dann änderst Du die Welt. Dann und nur dann.*

UND DANN löse, was immer es ist, das Du nicht mehr haben willst, vorsichtig und – wenn es geht – liebevoll aus Deinem Herzen.

GIB FREI, was Deine Gedanken und Dich selbst gefangen gehalten hat – was auch immer das ist. GIB DIE ENERGIE frei, sie will ja schon lange fließen!

UND LASS SIE FLIESSEN, wohin auch immer sie fließen will – sie weiß schon, wo und wie sie der Erde am besten dienen kann (ob Du das glauben kannst oder nicht...)!

UND SEGNE ihren Weg – segne Deine Vergangenheit, segne den oder die Menschen, segne die Erfahrung, die Du machen durftest (und wenn sie auch weh getan hat...).

SEGNE, was immer Du los lassen möchtest, nur so kann es Dich auch wirklich verlassen.

NUR DIE FREIHEIT kann Verbindungen und Verstrickungen lösen,

UND DU KANNST NUR DANN FREI SEIN, wenn Du Freiheit gewährst – allen und allem.

MÖGE DIE ÜBUNG GELINGEN!

MANRÍ & ISAAC

4. Wiederhole, so oft not-wendig! (nicht die Dauer, nicht die Häufigkeit, sondern die INTENSITÄT Deiner Aufmerksamkeit & Anwesenheit ist ausschlaggebend!