



www.sternenkind.info

Diese Meditation wurde im Auftrag von Frau Gunnhild Fenia Tegenthoff, Verein Sonnenstrahl (www.sonnenstrahl.org) und seiner Selbsthilfegruppe Sternenkind.info (www.sternenkind.info) von Frau Ingrid Auer (www.ekonja-verlag.at, www.celesta.at, www.engelsymbole.com) geschrieben zur Versorgung von Angehörigen und mitfühlenden Freunden in Erinnerung an früh verstorbene Kinder. Seit 2004 wird diese Meditation bei der jährlichen Gedenkfeier am 2. Sonntag im Dezember von 15 – 17 Uhr am Wiener Zentralfriedhof vorgelesen. Der Veranstalter der Gedenkfeier ist der Verein Sonnenstrahl, u.a. in Kooperation mit der Bestattung Wien und der Verwaltung der Wiener Friedhöfe. Verwendet wird die Musik: Klangwelten für die Seele - weißes Album: Begegnung - Freiheit – Frieden Kärtchen zum Verteilen, z.B.: 365 mal Glücklichein, Ich schenk dir einen Stern (Achtung: Botschaften gezielt auswählen, denn nicht alle Botschaften sind für Trauernde geeignet!)

Zur Vorbereitung ihrer Meditation: Mit Ihrer Bestellung unterstützen sie die Arbeit von Sternenkind.info: Blumen: Rosen (den sie sind schön und durch die Stacheln erinnern sie an den Schmerz), Farbe: Rot (Leid), weiß (Unschuld), Grün: (Hoffnung), andere gerne verwendete Blumen sind Vergissmeinnicht, Efeu

„Karten“ können sein zwei Post it Herzen gegeneinander geklebt, denn die Liebe des vorausgegangenen Kindes zu seinen Eltern ist gleich groß wie die Liebe der (Groß-) Eltern zu ihrem (Enkel-)Kind

Ausdrucksformen für Trauer sind

- **Engel** für innen (Selbsthilfegruppe, Gedenckecke) und draußen (Grab, Garten) finden Sie unter <http://astore.amazon.de/ingrid-auer-celesta-21> & <http://astore.amazon.de/kindergrabschmuck-21>
- **Sterne:** <http://astore.amazon.de/sternenkind-21>,
- **Schmetterlinge:** <http://astore.amazon.de/elisabeth-kuebler-ross-21>,
- **Farben des Regenbogen, 4 Elemente (Erde, Feuer, Luft, Wasser):** <http://astore.amazon.de/regenbogenfarben-21>

Meditation:

Begrüßung – ev. bereits Musik laufen lassen (Klangwelten weiß, No. 1)

Blumen + Kärtchen + Kugelschreiber (vorher) verteilen und (jetzt) erklären

Aufmerksam machen, dass die Meditation in der DU-Form formuliert ist, damit man leichter an das Unterbewusstsein herankommt.

Musik: Klangwelten weiß No. 2, ev. auf Repeat stellen – dauert aber eh ca. 20 Minuten

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Atme tief und ruhig ein und aus – entspanne dich.

Draußen ist es still und dunkel geworden... Lass den heutigen Tag hinter dir und spüre die Energie, die diesen Ort sanft und friedlich umhüllt.

Geh in deiner Vorstellung noch einmal zurück nach Hause und komme ganz bewusst ein zweites Mal hierher in unsere Gruppe.

PAUSE

Geh nun zurück zu jenem Zeitpunkt, als du erfahren oder gespürt hast, dass du bzw. deine Partnerin schwanger ist.

Gehe nun mit deinen Gedanken durch die Schwangerschaft durch und lasse Bilder zu... –

Bis zu jenem Zeitpunkt, da dein Kind die irdische Welt wieder verlassen hat.

Spüre, dass dein Kind zu diesem Zeitpunkt nicht alleine war. Lichtvolle Energien haben es begleitet: Es war umgeben von Engeln oder anderen lichten Wesen aus der anderen Ebene (Welt, Dimension).

PAUSE

Um dich herum wird es nun heller und heller.

Vor deinem inneren Auge erscheint eine strahlende Lichtgestalt.

Nimm mit ihr Kontakt auf und fühle ihre Energie.

Es ist die Seele deines Kindes, die zu dir gekommen ist.

Heiße sie willkommen!

PAUSE

Sieh, die Seele deines Kindes ist genauso groß, hell und strahlend ist wie du, wie deine Seele.

Auf der Seelenebene seid ihr vollkommen gleichwertig: Du und die Seele deines Kindes.

Ihr seid zwei gleichwertige Seelen, die vor langer Zeit beschlossen haben, ein Stück des

Weges gemeinsam zu gehen, selbst wenn es nur für die kurze Zeit der Schwangerschaft sein sollte.

Bedanke dich bei der Seele deines Kindes, dass sie zu dir gekommen ist.

Bedanke dich für all die Erfahrungen dieser Begegnung, auch wenn sie für dich und deine Angehörigen sehr schmerzhaft waren.

Geh in dich und sieh, was dieser Verlust für dein Leben bedeutet hat.

Betrachtest du das Leben mit anderen Augen?

Lebst du bewusster als vor diesem Ereignis?

Bist du trotz deines Leides stärker geworden?

Hat dich dieser Verlust mit deinem Partner, mit deiner Familie noch enger zusammengeführt?

Oder bist du mit deiner Trauerarbeit noch nicht fertig. Dann lass dir Zeit...

Bleib ein wenig in dieser Energie.

PAUSE

Spüre nun, wie stark du mit der Seele deines Kindes verbunden bist. Und dennoch:

verabschiede dich! Lass dein Kind los! Lass es „nach Hause“ gehen in eine andere,

lichtvollere Dimension. Du bleibst dennoch über dein Herz immer mit diesem wunderbaren

Wesen verbunden.

*PAUSE**

Spüre noch einmal die liebevolle Energie der Engel, die dich und das Kind begleiten. Du

kannst dich auch bei den Engeln bedanken, wenn du das möchtest.

*PAUSE*****

Kehre nun langsam zurück in die Gegenwart, ins Tagesbewusstsein.

Nimm ganz bewusst deinen physischen Körper wahr.

und in einem Augenblick, der dir angenehm ist, öffne wieder deine Augen.