

Bärbel Mechler

WIR BLEIBEN VERBUNDEN

**Spirituelle und stärkende Rituale
für Trauernde**

 IRISIANA

**Für Wolfgang,
in der Lichtwelt
und doch bei uns**

Ich möchte den lieben Menschen,
den Sie vermissen,
auch weiterhin so benennen.
Er hat seinen Körper zurückgelassen,
dennoch ist er für Sie immer noch der,
der er war.



Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Mein persönlicher Abschied

Die Heimkehr	10
Wie wir Trauer erleben	14

Lebendiger Trauerprozess

Die Zeit überwinden	18
Der Umgang mit dem Tod	20

Erfahrungen mit Sterbenden

Berührungen mit der Lichtwelt	28
-------------------------------------	----

Rituale

Rituale können uns verbinden	38
Ihr ganz persönlicher Platz für Rituale	39

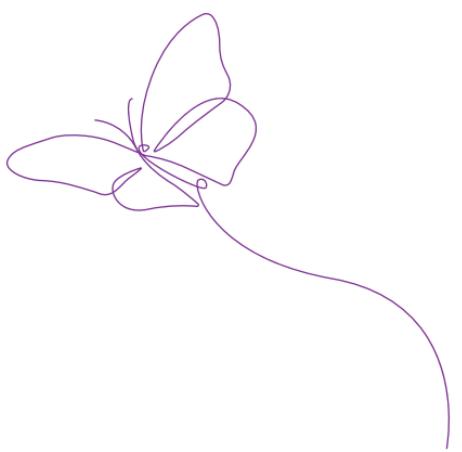
Wertschätzende Rituale

41

Tiefe Dankbarkeit empfinden	41
Ich bin sehr stolz auf dich	46
Du hast mich beschützt	50

Gebende Rituale	54
Ich möchte dir etwas schenken	55
Du bist mein Vorbild	60
Blumen werfen	64
Ihren lieben Menschen in den Alltag einbeziehen	67
Ich lasse los	70
Klärende Rituale	74
Vergebung schenken	76
Selbstvergebung	80
Ho'oponopono	83
Wie wir uns ausgehalten haben	88
Heilende Rituale	93
Was ich dir nie sagen konnte	93
Welche Sehnsüchte ich nie benennen konnte	98
Sich mit dem Leben verbinden	102
Wir bleiben verbunden	105
Die Begegnung mit meinem verstorbenen Mann	108
Schlussworte	110
Über die Autorin	111
Impressum	112

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Alle Personenbezeichnungen beziehen sich selbstverständlich wertschätzend und respektvoll auf alle Geschlechter.



Vorwort

Ich möchte Ihnen zu Beginn dieses Buches von meinem persönlichen Erleben berichten. Es ist nicht leicht, eigene tiefe Erfahrungen öffentlich zu machen. Aber ich wage das, um Ihnen zu zeigen, dass ich selbst erlebt und durchlebt habe, was Sie jetzt gerade erleiden. Und ich vertraue darauf, dass meine Gefühle und Erinnerungen bei Ihnen in guten und achtsamen Händen sind. Trauer ist nichts, in das man sich von außen hineinversetzen kann. Nur der kann sie begreifen, dessen eigenes Herz sie schmerzlich erfasst.

Ich möchte Sie heute ermutigen, in Ihren schwierigen Zeiten stärkende und vertrauensvolle Erfahrungen zu machen und einen Hauch der vielen kleinen »Portale« zwischen den Welten zu erkennen. Es ist vielleicht unsere größte Herausforderung überhaupt, in dem Greifbaren und dem Unbegreiflichen das eine große Leben zu erkennen. Unser Verstand wird möglicherweise nicht in der Lage sein, dies zu erfassen. Aber unsere Liebe kann diese Brücke erschaffen – sie allein ist die stärkste Macht des Lebens. Vertrauen Sie Ihrer Liebe, dass sie zutiefst lebendig und beseelt ist und deshalb den Weg zu Ihrem geliebten Menschen auch jetzt noch finden wird. Dies ist mein großer Herzenswunsch für Sie.

Ihre Bärbel Mechler

Eines Tages wird sich die Menschheit etwas erzählen, was
dann nur noch wie eine alte Legende klingen wird – von Zeiten,
als die Menschen so blind waren, dass sie nur glaubten,
was sie sehen wollten, und nur sehen wollten, was sie
auch anfassen konnten ...
Und nur berühren konnten, was sie in ihren Köpfen
auch denken konnten.

Daniel Meurois

in *Parallele Universen* (Silberschnur Verlag) auf Seite 185

Mein persönlicher Abschied