

#workbook

# AHNENCIRCLE.

modern.spirit.

copyright © by modernspirit.at

#ahnencircle

**LASST UNS  
DIE MAGIE  
ZWISCHEN  
DEN WELTEN  
WEBEN**

modern.spirit.

copyright © by modernspirit.at

#ahnencircle

**UND  
DIE SCHLEIER ZU  
UNSICHTBAREN  
DIMENSIONEN  
HEBEN**

modern.spirit.

copyright © by modernspirit.at

# SAMHAIN UND DER NEUMOND IM SKORPION VEREINEN SICH ZU EINEM KRAFTVOLLEM PORTAL DES NEUBEGINNS

..unglaublich starke Kräfte sind hier am Werk. Wir befinden uns am Höhepunkt der wirkenden Kraft. Alles was den freien Fluss zur höchsten Ahnenkraft blockiert, kann jetzt aufgelöst werden, übernommene Schattenthemen welche in der Tiefe schlummern, können transformiert werden und alle Umstände, die deine Wünsche behindern, können jetzt aufgelöst werden. Mit der frei fließenden Ahnenkraft können abgespaltene Seelenanteile den Weg zu dir zurückfinden - wenn du dafür bereit bist. Ein großes Portal des Neubeginns öffnet sich.

modern.spirit.

# TIEFE VERBUNDENHEIT ZUR KRAFT DEINER AHNEN

In deinen Adern fließt die Kraft deiner Ahnen – du bist verbunden mit tausenden Generationen. Sie alle existieren in dir. Jeder einzelne hinterlässt Spuren, manche stärker, andere schwächer. Ein Teil von ihnen existiert in dir weiter, getragen von unendlicher Liebe.

Du bist also eng verwoben mit den Kräften der alten Weisen aus der Anderswelt, den uralten Seelen längst vergangener Zeiten. Sie sind stets an deiner Seite, lehren dich so vieles und zeigen dir den Weg.

Doch du trägst nicht nur die Kraft der Ahnen in dir, sondern auch so manche übernommene Wunden, die du heilen darfst. Vielleicht magst du deshalb zu Beginn dieses Circles eine Kerze ans Fenster stellen und deinen Dank aussprechen und ihr Andenken in Ehren halten. Jeder von ihnen hat viele Erfahrungen durchlebt und sie haben ihr bestes gegeben, um zu heilen.

Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, nicht vollständig in deiner Kraft zu sein. Ein Vermissen. Ein Sehnen nach etwas, was unerreichbar – ja, nicht greifbar erscheint und sich nicht richtig benennen lässt. Vielleicht kann dir die regelmäßige, bewusste Verbindung zu deinen Ahnen einen Teil dieser Kraft zurückgeben.

modern.spirit.

# TRANSGENERATIONALE TRAUMATA UND EPIGENETIK

Um ein tieferes Verständnis in dir in Bezug auf die Weitergabe der Erfahrungen deiner Ahnen zu erwecken, sehen wir uns kurz das Thema Epigenetik und transgenerationale Traumata an:

Transgenerationale Traumata beschreiben die Weitergabe von belastenden Erfahrungen, welche unsere Vorfahren erlebt haben. Diese Erfahrungen wurden nicht bewusst weitergegeben und viele Menschen wissen ihr Leben lang nichts darüber – und doch sind sie in uns und können uns auf unserem Weg ein Hindernis sein. Sie wollen gesehen, gefühlt, geheilt werden.

Traumata können zB durch Krieg, Verluste, Vertreibung, Hexenverbrennung Gewalt uvm entstehen und sich über viele Generationen hinweg auswirken. Auch wenn diese schmerzhaften Ereignisse schon lange zurückliegen, zeigen sich ihre Spuren oft noch in unserem Verhalten, unseren Ängsten oder in unseren Lebensmustern.

Epigenetik ergänzt diese Sichtweise wissenschaftlich und beschreibt, wie sich bestimmte Lebenserfahrungen oder Traumata in unserer DNA "einschreiben" können. Epigenetische Veränderungen beeinflussen, wie bestimmte Gene "an" oder "aus"

# TRANSGENERATIONALE TRAUMATA UND EPIGENETIK

geschaltet werden und können über Generationen hinweg weitergegeben werden. Diese Veränderungen sind keine dauerhaften genetischen Mutationen, sondern stellen flexible Anpassungen dar, die durch Bewusstseinsarbeit auch wieder in Balance gebracht werden können.

## **Was bedeutet das also für uns?**

Durch Bewusstseinsarbeit und durch Rituale, Heilarbeit und Vergebungsbearbeitung können wir tiefe Wellen der Heilung in unserer Ahnenlinie initiieren und sie auf diesem Wege wandeln, heilen und befreien.

Die Muster und Belastungen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden zu erkennen und liebevoll zu transformieren, schenkt uns also die größte Wandlung und wahrhaftige Wellen der Heilung. So können wir Frieden mit unseren Ahnen schließen und diesen Frieden in unser eigenes Leben tragen, wodurch sich heilsame Impulse in uns und für zukünftige Generationen dauerhaft entfalten können.

modern.spirit.



# ZEIT FÜR SELBSTREFLEXION

Schnapp dir ein Notizbuch und mach dir Gedanken zu den nachfolgenden Fragen. Du musst nicht auf jede Frage sofort eine Antwort finden. Es kann sein, dass du die Antwort sofort weißt oder dich dazu erst Tage oder Wochen später wichtige Erkenntnisse erreichen.

modern.spirit.



# REFLEXION

Erkennst du  
Muster/Verhaltensweisen/Gewohnheiten, welche  
sich in deiner Ahnenlinie wiederholen?

Fühlst du dich durch deine Ahnenlinie eher gestärkt  
oder eher geschwächt? Was ist dein erstes Gefühl,  
dein erster Gedanke dazu?

Gibt es etwas, wofür du deinen Ahnen dankbar bist?  
Was ist ihr Erbe an dich? Was haben sie dir gutes  
hinterlassen?

Was weißt du über die letzten Generationen – Eltern,  
Großeltern, Urgroßeltern? Namen, Herkunft, Beruf,  
Charaktereigenschaften, Potentiale,  
Herausforderungen? Gibt es Überschneidungen?

modern.spirit

# REFLEXION

Von welchen Dingen bist du überzeugt und nach welchem Glauben lebst du? Trägst du ähnliche Überzeugen wie deine Vorfahren in dir oder fühlst du Widerstand in dir?

Welche schweren Ketten bist du jetzt bereit, zu sprengen?

Lebst du bereits das Leben, welches du dir wünschst und wenn nein, welchen nächsten Schritt könntest du jetzt setzen, um die Veränderung voranzubringen?

Gibt es etwas, was du deinen Ahnen gern mitteilen möchtest?

modern.spirit


A woman with long, flowing blonde hair is shown in profile, looking upwards. She is wearing a black, form-fitting, spaghetti-strap dress. The background is a dark, starry night sky with a prominent, glowing galaxy or nebula in shades of orange and yellow. The overall mood is dreamy and aspirational. The text is overlaid on the image.

# AUFGABEN

Nutze folgende Habits für deine erfolgreiche Transformation.

modern.spirit.

copyright © by modernspirit.at



# DEINE AUFGABEN/HABITS FÜR DEINE TRANSFORMATION

- Setze eine bewusste **Intention**
- Energetisiere dein **Trinkwasser**
- Nutze die **Wasser-Affirmation**
- Nutze die **Ahnen-Meditation** und die **Frequenzen**
- Führe die **Schüttelübung** durch
- Führe am 2.11. das **Ritual** durch

modern.spirit.



# DEINE INTENTION

Am Anfang von allem Großen steht immer eine bewusste, klare und zielgerichtete Intention. **Deine ganz persönliche Absichtserklärung** für eine Sache. Hinter der Kraft der Intention liegt immer große Magie verborgen und diese machen wir uns hier zunutze, um die maximale Wirkung zu entfalten.

modern.spirit.



# Deine Intention.

## **VERBINDE DICH MIT DEINER SEELE**

und dann sprich zu Beginn des Circles *laut* oder im *Flüsterton*:

*"Ich rufe im kristallweißen Lichtstrahl die Hüter des Lichts und verbinde mich mit den höchsten Frequenzen der Schöpferquelle. Ich nutze die Magie von Samhain und die Kraft des Neumonds im Skorpion, um die lichtvollsten Gaben aus meiner Ahnenlinie zu aktivieren und damit die verborgenen Schattenanteile zu transformieren, welche jetzt nach Heilung rufen. Durch diese Wandlung entfache ich eine Welle reinsten Lichts und tiefster Heilung für mich, für meine Ahnenlinie und für alle, die noch kommen werden. Ich werde eins mit dem höchsten Potential meiner Ahnen. Gemeinsam erstrahlen wir in unserem hellsten Licht, in unserer Macht, in unserem unendlichen Sein. Die Ahnenseele erhebt sich aus dem Schatten ins Licht, vom Unbewussten in das Bewusste, vom Unsichtbaren in das Sichtbare. Ich öffne mich heute auf tiefstmöglicher Ebene dafür, dass dieser Circle die größtmögliche Welle der Heilung für mich und für meine Ahnenlinie erzeugt. Ich habe mich auf Seelenebene dazu entschieden, genau jetzt - in dieser kraftvollen Zeit der Wandlung - hier auf Erden zu inkarnieren. Ich wurde dafür auserwählt, ab heute erkenne ich diese Wahrheit. Darum trete ich nun mit der Kraft meiner Ahnen in das machtvollste Erbe ein und übernehme die Führung, denn ich weiß nun: Mein Seelenlicht wird dringend gebraucht. Zu diesem Ahnen Circle öffne ich mich auf der tiefstmöglichen Ebene für Heilung und tiefe Transformation. Zu meinem höchsten Seelenwohl. Jetzt und immer. Danke Danke Danke."*

# ENERGETISIERE DEIN TRINKWASSER

Die Tage rund um den Circle solltest du unbedingt **ausreichend Wasser trinken**, nur so kannst du deinen Körper optimal unterstützen. Dazu kannst du dir dein **persönliches Heilwasser** herstellen. Für diesen Circle habe ich diesmal keinen Zahlencode, sondern ein Symbol zur Wasser-Energetisierung für die Gruppe ausgetestet.

Hol dir also ein Stück Papier und schreib **„Heilung, Liebe und Harmonie auf allen Ebenen**, und **dein Geburtsdatum** darauf. Dann zeichnest du noch folgendes **Symbol** dazu:



Stell dein Wasserglas auf diesen Zettel (mind. 5min) und dein Wasser wird in kürzester Zeit die Informationen speichern, denn Wasser verfügt über ein einzigartiges Erinnerungsvermögen. Dieses Symbol leitet die Phase des Aufbrechens ein - Eine Phase unvorstellbarer Expansionskraft, damit die Lebensenergie wieder vollkommen frei fließen kann. Vielleicht stellst du auch fest, dass dieses Wasser anders schmecken wird als ganz gewöhnliches Wasser. Probier es gerne aus.

Trinke dieses aufgeladene Wasser täglich, gern für mind. 21 Tage, um die volle Entfaltung und Wirkung zu erfahren.

modern.spirit

# WASSER AFFIRMATION

Während du dein Wasser trinkst, wiederhole die folgende Affirmation in Gedanken:

**“Ich erwecke die lichtvollste Urkraft der Ahnen in mir.”**

Wasser speichert Informationen und unser Körper besteht zu  $2/3$  aus Wasser. Wenn du dich also gedanklich positiv ausrichtest, während du ein Glas Wasser trinkst, wird sich diese Information in all deinen Zellen ausbreiten und dir innerhalb kürzester Zeit ein gutes Gefühl schenken. All deine Zellen richten sich nach diesem Satz aus.

Diesen Satz kannst du gern die für die kommenden Monate immer wieder sprechen - immer dann, wenn du ein Glas Wasser trinkst - es wird dich auf tiefster Ebene stärken und zu dir selbst in Liebe zurückführen.

modern.spirit.



# SCHÜTTELÜBUNG ZUR FREISETZUNG NEUER ENERGIEN

Jetzt stehen wir am Abschluss des Alten und am Beginn des Neuen. Um deinen Körper beim Abwerfen der alten Energien und bei der Freisetzung neuer Energien zu unterstützen, darfst du eine Schüttelübung durchführen. Mach diese Übung am Besten für die kommenden 21 Tage:

Stelle dich hüftbreit hin, die Knie leicht gebeugt. Dann schüttele sanft deinen gesamten Körper. Beginne mit den Armen, den Beinen, dann kreise deinen Kopf, deine Schultern - bis dein gesamter Körper in Bewegung ist. Intensiviere dann die Bewegungen, schüttele alles von dir ab und lade gleichzeitig die neue Energie in dein System ein. Lass den Verstand dabei vollkommen los und achte in diesem Moment nur darauf, was dir intuitiv gut tut und dich und deine Seele nährt.

Diese Übung eignet sich übrigens auch sehr gut, wenn man das Gefühl hat, zu stagnieren oder wieder mal zu viel im Kopf unterwegs ist.

modern.spirit.

# DEIN AHNENRITUAL

Für dieses Ritual darfst du dich an einen ungestörten Ort begeben. Beginne tief zu atmen - 4 Sekunden einatmen - 7 Sekunden ausatmen - dies gern für ein paar Minuten wiederholen. Stelle dir dabei vor, wie dich eine weißgoldene Lichtsäule umgibt. Diese Säule beginnt sich immer mehr auszudehnen - stell dir vor wie Lichtwurzeln tief in die Erde wachsen und dich mit Mutter Erde verbinden und wie sich gleichzeitig Lichtstrahlen nach oben hin in Richtung Himmel ausdehnen, bis sie dich mit der Kraft des Universums verbinden. In dieser hochschwingenden Lichtsäule bist du vollkommen geschützt und angebunden an die höchste göttliche Quelle.

Sprich nun laut oder in Gedanken:

*"Für dieses Ritual rufe ich die Luftgeister im Osten, die Geister des Feuers im Süden, die Wassergeister im Westen und die Erdgeister im Norden. Ich bitte die 4 Elemente um Unterstützung, ebenso wie meine Geistführer und Krafttiere."*

Dann setze dich entspannt hin, schließe deine Augen und komme zur Ruhe. Lege deine Hände auf deinem Herzen ab und fokussiere dich in Liebe auf die Verbindung zu deinen Vorfahren.

Dann sprich:

*Ich ehre dich, Mutter Erde und mit dir all die Frauen, die mir vorausgegangen sind. Ich ehre dich, Vater Himmel und mit dir all die Männer, die mir vorausgegangen sind.*

# DEIN AHNENRITUAL

Dann frage dich: Was möchtest du heute loslassen? Schreibe auf einen kleinen Zettel all das, was du loslassen möchtest – Ängste, alte Muster, Blockaden, ungelöste Emotionen,... Lass deine Gedanken frei fließen und schreibe auf, was du nicht mehr länger mit dir tragen möchtest.

Wenn du bereit bist und alles notiert hast, entzünde diesen Zettel über einer feuerfesten Schale und sprich laut oder in Gedanken: *Ich lasse los. Ich lasse los. Ich lasse los. So sei es. So sei es. So sei es. Danke.*

Das Feuer transformiert nun die alten Muster und Energien. Dann lege deine Hände auf deinem Herzen ab und visualisiere, was du nun stattdessen in dein Leben einladen möchtest. (z. B. Liebe, Gesundheit, Klarheit, Fülle). Stell dir vor, wie diese neue Energie bereits jetzt ihren Weg zu dir findet. Die Manifestationskraft ist zu diesem Neumond im Skorpion unglaublich magnetisch und stark.

Zum Abschluss bedanke dich bei deinen Ahnen, Geistführern, Krafttieren und den vier Elementen. Dann fühle nochmals kurz in dich hinein, stelle dir vor, wie das Neue bereits ihre Wurzeln durch dich wachsen lässt und es bereits in den kommenden 6 Monaten erblühen darf.

Möge dir das Feuer der Transformation innere Kraft und Klarheit schenken und all die Anteile von dir ablösen, die dir nicht mehr länger dienlich sind.


#ahnencircle

**DIESES PORTAL  
VERBINDET DICH  
MIT DER KRAFT  
DEINER AHNEN.**

modern.spirit.

*Signature*

copyright © by modernspirit.at



# DIE SCHLEIER ZUR ANDERSWELT HEBEN SICH.

Das Workbook zum Ahnencircle.

Zweite Auflage

© 2024 modernspirit.at

Design / Artwork: Sabrina Straub

Bilder: Adobe Stock, Canva, midjourney lizenziert

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

modernspirit.



copyright © by modernspirit.at