

## KLÄRUNG VON BINDUNGEN

### Die Acht

Durch das Symbol der Acht kann man die eigene Sphäre oder das eigene Territorium schützen und gleichzeitig verhindern, in die Sphäre eines anderen Menschen einzudringen.

Bei dieser Übung ist es ratsam, sich immer nur eine Person oder Sache in dem gegenüberliegenden Kreis vorzustellen, um zu verhindern, daß sich die eigenen, unterschiedlichen Reaktionen auf mehrere andere Personen oder Dinge miteinander vermischen.

Es besteht jedoch eine Ausnahme von dieser Regel, wenn man beabsichtigt, sich von einer Gruppe zu lösen, z.B. einer Arbeitsgemeinschaft, einer religiösen, politischen oder anderen Organisation, die beherrschend wirkt und verhindert, daß man der Weisung des eigenen Höheren Bewußtseins folgt.

Es bestehen zwei Möglichkeiten, die Übung mit Der Acht zu nutzen:

1. ... als Vorbereitung zu einem AblöseRitual;
2. ... als grundsätzliches Üben zum Thema Abgrenzung gegenüber Personen / Gegenständen

zu 1. - Die Acht sollte mindestens zwei Wochen vor einem AblöseRitual\* täglich visualisiert werden, um die Projektionen oder den Einfluß der Person oder Sache, von der man sich lösen will, zurückzunehmen. Manchmal kann es sogar länger dauern, bis man sich bereit fühlt, eine Trennung zu vollziehen.

zu 2. - Wenn du keine Ablösung (> Ablösungsritual) machen möchtest, sondern dich darin üben willst, das Abgrenzen grundsätzlich für eine gewisse Zeit bewusst zu praktizieren ... ist es gut, die Übung mehrmals zu wiederholen (> z.B. täglich / mehrmals täglich).

Dies wird notwendig sein, damit du die Blaue Acht auch dann in den Momenten als „inneres Werkzeug“ zur Verfügung hast, in denen dir bewußt wird, dass es für dich um eine Abgrenzung geht ...

Wenn du bemerkt hast, dass du jemanden zu beeinflussen suchst, oder wenn dir auffällt, dass du von einer Person oder einer Sache beherrscht wirst, ist Abgrenzung ein Thema für

dich. Es nimmt dich geistig gefangen und bindet dich an die Person oder die Sache (> Gegenstand / Suchtverhalten); deine Handlungen sind eingeschränkt.

Die Acht zu praktizieren könnte für dich bedeuten, dir ein Stück geistige Freiheit und Unabhängigkeit wieder zurück zu erorbern.

### *EIN PRAKTISCHER HINWEIS ZUR ÜBUNG ...*

Es ist wichtig, daß alle Symbole, Personen und Gegenstände am Boden visualisiert werden. Wenn einige zu schweben scheinen, kann man das Höhere Bewußtsein (> Höheres Selbst) bitten, die Symbole fest am Boden zu verankern, bevor man mit der Übung anfängt.

Vielleicht gibt das Höhere Selbst den Hinweis, die Acht am Boden festzunageln oder anzubinden. Es ist gut, für alle Vorschläge offen zu sein.

Ritual ist ...

---

\* das AblöseRitual: ein zentrales Anliegen der Phyllis-Krystal-Methode ist das Bereitstellen eines zeitgemäßen [Pubertätsrituals](#), mit dem aus der Kindheit weitergeführte innere Bindungen an Verhaltensmuster der Eltern (oder Erziehungsberechtigte) für das eigene Erleben als Erwachsener oder [Adoleszierender](#) neutralisiert werden können. Dieser Teil der Arbeit basiert auf der Einsicht, dass Menschen oft Verhaltensweisen auch als Erwachsene replizieren, die sie als Kind in Wechselwirkung mit den Eltern ausgebildet haben.