



Der Spiegel unserer Umwelt - Verantwortung und Vergebung

Nichtvergeben beinhaltet eine Schuldzuweisung

Alles was uns im Leben begegnet, ob Menschen oder Situationen, hat etwas mit uns und unserem Lernprogramm zu tun. Wir können auf andere projizieren, sie schuldig sprechen oder sie verurteilen, es ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass wir selbst für unser Verhalten verantwortlich sind. Wenn wir auf andere projizieren, nutzen wir nicht die Chance, aus der Situation zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Wir bleiben in den alten Mustern stecken und übernehmen keine Verantwortung für unser Leben. Wir übersehen nämlich die Chance, mehr über uns zu erfahren und über uns hinauszuwachsen! Im Prinzip ist jede Projektion langweilig, denn sie bedeutet Stillstand und schwächt nur unnötig die eigene Energie. Viel lebendiger und spannender ist es herauszufinden, was das Ganze mit einem selber zu tun hat und wie die wahre Lektion aussieht.

Nach den universellen Gesetzen verbindet uns ein kosmisches Band mit allem, was wir ablehnen, verurteilen, kritisieren, hassen usw. Durch negative Gedanken erschaffen wir dieses Band und sofern es nicht wieder aufgelöst wird, bauen wir hierüber neues Karma auf. Das Vergeben und Verzeihen spielt bei diesem Punkt ebenfalls eine wichtige Rolle. Solange wir nicht bereit sind zu verzeihen, halten wir die Vergangenheit aufrecht. Außerdem halten wir auch die Menschen, denen wir nicht vergeben können, im Negativen fest.

Nicht Vergeben beinhaltet meistens eine Schuldzuweisung

Dadurch übernehmen wir nicht die volle Verantwortung für das, was geschehen ist, sondern sprechen den anderen dafür schuldig. Wenn wir davon ausgehen, dass unser Leben besser verlaufen würde, wenn sich andere Menschen (unsere Kinder, Partner, Chef, Kollegen usw.) anders verhalten würden, dann übernehmen wir keine Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht. Wir projizieren unsere Problematik auf andere Menschen und geben ihnen sogar auch noch die Macht über unser Wohlergehen.

Jeder ist verantwortlich für alles was er aussendet

Erschaffen wir durch unsere Gedanken ein Ungleichgewicht, so erhalten wir die Chance, dieses Ungleichgewicht wieder auszubalancieren. Damit wir das überhaupt können, ziehen wir bestimmte Situationen, Ereignisse und Menschen in unser Leben. Daher kehren Gedanken, Urteile und Verhaltensweisen, die negativ sind, zu uns zurück. Dies ist ein fantastischer Kreislauf, denn wir werden dadurch immer wieder auf uns selber zurückgeworfen. Und das ist nicht als Strafe, sondern als eine große Chance anzusehen. Denn wir haben so die Möglichkeit, uns bewusst anzuschauen, welcher Anteil in uns Hilfe und Heilung braucht. Um dies zu erkennen, bedarf es zwar einiger Übung, dennoch lohnt es sich

immer wieder erneut hinzuschauen. Durch den Spiegel unserer Umwelt können wir jederzeit unseren aktuellen Stand erkennen.

➡ **Haben Sie den Mut, und schauen Sie immer bewusst in den Spiegel Ihres Umfeldes**

Machen Sie sich bewusst, welche Gedanken sich gegen andere Menschen und welche sich gegen Sie selbst richten. Wir können uns von einem Moment zum anderen dafür entscheiden, neue Wege zu gehen und uns zu verändern. Ebenso können wir uns ab sofort dafür entscheiden, anderen zu vergeben und Frieden mit bestimmten Ereignissen oder Menschen zu schließen. Das ist unabhängig davon, wie lange wir uns im Nichtvergeben aufgehalten haben. Sobald wir uns bewusst für eine Vergebung entscheiden, werden sich die Tore des Vergebens öffnen und unendliche Kraftströme können dadurch in unser Leben fließen.

➡ **Schließen Sie Frieden mit Ihrer Vergangenheit und lassen Sie die Wunder, die dadurch aktiviert werden, in Ihr Leben fließen!**

Was Vergebung beinhaltet

Jemanden zu verzeihen oder zu vergeben bedeutet, sich nicht mehr über das zu ärgern oder sich über das verletzt zu fühlen, was der andere gemacht, gesagt, nicht gesagt oder nicht getan hat. Es bedeutet eine Akzeptanz dessen, was es mit einem gemacht oder was es ausgelöst hat. Es bedeutet ebenfalls, Verständnis für uns und für den anderen zu haben. Alles, was uns durch andere betroffen gemacht oder berührt hat, gibt Hinweise darauf, dass noch etwas in uns verletzt ist und ein Anteil in uns noch eine Heilung benötigt. Jede Verletzung oder schmerzhaftes Erfahrung zeigt somit genau, wo wir stehen und was noch aufzuarbeiten ist.

Nutzen Sie die Chance und schauen Sie sich Ihre alten Verletzungen, Kummer, Leid und Disharmonien an und klären Sie, welcher innere Teil in Ihnen eine Heilung benötigt. Schauen Sie sich dazu ein Ereignis oder eine Situation an, in der Sie sich stark verletzt oder angegriffen gefühlt haben. Klären Sie folgendes ab:

- Was war das Negativste in dieser Situation?
- Wozu war diese Situation gut und was haben Sie daraus gelernt?
- Was wurde Ihnen widergespiegelt?
- Wozu brauchten Sie diese Lektion?
- Haben Sie die Botschaft der Lektion verstanden und sie in Ihren Alltag mit einbezogen und umgesetzt?

Wenn wir unsere verletzten Teile geheilt haben, fällt es uns leichter, dem anderen zu verzeihen. Wir erkennen in dem Moment, dass der andere uns nur geholfen hat, uns unseren wunden Punkt zu zeigen und, dass die ganze Situation eine Hilfestellung für unser Wachstum gewesen ist.

Arbeiten Sie Ihren alten Ballast auf, und klären Sie jede Disharmonie zu sich selbst. Ebenso die Disharmonien, die zwischen Ihnen und anderen stehen. Sobald Sie die Dinge geklärt und aufgearbeitet haben, machen Sie bitte eine Liste und schreiben Sie hier alle Namen der Personen auf, mit denen Sie noch im Unfrieden sind oder mit denen es noch Ungereimtheiten,

Klärungsbedarf, Missverständnisse oder Disharmonien gibt. Vergeben Sie den anderen Menschen und sich selbst.

Vergeben hat etwas mit GEBEN zu tun

Vergeben beinhaltet das Geben. Vergeben Sie sich als erstes, denn erst dann können Sie auch anderen vergeben. Solange Sie sich selber nicht verzeihen haben, können Sie auch anderen Menschen nur schwer verzeihen.

➡ Vergebung ist ein Geschenk, denn es löst alte Bindungen und macht uns frei

Verzeihen und wirkliches Herzensverzeihen sind zwei unterschiedliche Dinge. Verzeihen findet auf verschiedenen Ebenen statt und beginnt zunächst meistens mit der Bereitschaft und dem Wunsch, Frieden zu schließen und zu verzeihen. Sie findet somit zunächst nur im Kopf statt. Bis das Vergeben wirklich aus dem Herzen kommt, ist es oft ein sehr langer Weg, der von den unterschiedlichsten Emotionen begleitet wird. Wie lange dieser Weg dauert, hängt von der Tiefe der eigenen Verletzung und dem Heilungsprozess ab. Ob wir aus reinem Herzen oder aber nur vom Verstand heraus vergeben haben, können wir relativ leicht erkennen.

Verzeihen wir aus reinem Herzen, werden wir bei einer wiederholten Situation nicht mehr verletzt, sondern anders reagieren. Da unser Inneres geheilt ist, wird es nicht mehr erneut verletzt, empört oder verärgert reagieren. Es wird uns somit nicht mehr betreffen und wir können gleich in das Verständnis gehen. Wir sehen in diesem Moment nur noch die Nöte unseres Gegenübers. Wir nehmen eine übergeordnete Position ein und gehen aus der eigenen Heilung heraus und anders mit der Situation um, als es früher der Fall war. Wir benötigen keinen Schutz, und auch keine Verteidigungs- oder Angriffshaltung. Wir können unser Gegenüber für das, was er gerade gemacht hat, annehmen und ihm sofort verzeihen bzw. ihm das geben, was er wirklich in dieser Situation von uns braucht.

Spüren wir dagegen jedoch in dieser Situation erneut eine Betroffenheit, wie zum Beispiel Ärger, Groll, un gute Gefühle oder eine Verletztheit, handelte es sich um ein kopfgesteuertes Vergeben. Das bedeutet, die eigene Verletzung wurde noch nicht geheilt.

Vergebung führt zum inneren Frieden

Sobald uns nichts mehr im Außen erschüttern bzw. aus der Fassung bringen kann, haben wir aus reinem Herzen verzeihen. Es stellt sich dadurch ein innerer Frieden ein. Wir reagieren auf Herausforderungen mit Gleichmut und Gelassenheit. Unabhängig davon, was uns auch immer von anderen vorgeworfen wird, ob wir angegriffen, ausgelacht, abgelehnt oder verletzt werden, es betrifft uns nicht mehr und macht uns daher auch nicht mehr betroffen. Aus dieser Stärke heraus erkennen wir die Nöte und Hilfsbedürftigkeit der anderen und können entsprechend reagieren.

Nicht immer sind wir bereit, in die Vergebung zu gehen. Alles braucht seine Zeit und manchmal ist es auch sehr wichtig, die gesamte Emotionspalette zu durchleben. Wenn sich herausstellt, dass die Zeit noch nicht reif für eine Vergebung ist, dann können wir uns bewusst dafür entscheiden, dass wir noch Zeit für die Aufarbeitung benötigen. Wir können in diesem Fall eine höhere Instanz, um Unterstützung und um Erkenntnisse bitten. Das beinhaltet, darum

zu bitten, dass die Vergebung zunächst auf einer höheren Ebene stattfindet. Dies könnte wie folgt aussehen:

„Momentan bin ich noch nicht bereit ... (Namen nennen) zu vergeben, daher bitte ich mein Höheres Selbst (oder eine andere höhere Instanz) darum, der Person zu vergeben und mich in meinem Vergebungsprozess zu unterstützen. Danke.“

Voraussetzung für Ausgeglichenheit und unseren inneren Frieden sind immer Toleranz und Vergebung uns und anderen Menschen gegenüber. Erst nach einer Vergebung kann sich ein tiefer innerer Friede manifestieren und unser Herz richtig öffnen. Dieser innere Frieden ist auch eine Voraussetzung für den freien Fluss unserer Lebenskraft und unserer Energie.

Eine Vergebungsarbeit ist relativ schnell gemacht und einfach, denn wir brauchen dazu nur den Wunsch, zu vergeben. Die Person, der wir verzeihen möchten, braucht dabei nicht persönlich anwesend zu sein. Sie bekommt es unbewusst auf einer energetischen und höheren Ebene mit. Jede Vergebung findet im eigenen Geist statt, nirgends sonst.

➡ **Vergabung heilt alle Verletzungen, sie stärkt Körper, Seele und Geist**

Vergabung löscht Angst, Trauer, Wut, Mutlosigkeit, Depressionen und Aggressionen. Durch die Vergebung löst sich jedes Hindernis auf und die guten Kräfte werden freigesetzt.

Wenn wir die Vergebungsarbeit machen, arbeiten wir immer mit der ganzheitlichen Vergebung. Sie besteht aus 3 wichtigen Teilen:

1. Sie haben die Lektion verstanden und wissen, WARUM Ihnen diese Situation bzw. dieser Mensch begegnet ist
2. Sie haben Verständnis für sich und für andere Person
3. Sie vergeben sich und dem anderen

Sie können auch eine Vergebungsreise machen. Hierzu benötigen Sie eine Liste mit den Namen der Personen, denen Sie vergeben möchten. Es ist sehr zu empfehlen, die Liste mit Mutter und Vater zu ergänzen und sich ebenfalls selber mit auf die Liste zu setzen. Die Reise finden Sie auf der folgenden Seite:

Autorenrechte:

Sylvia Reifegerste

Lange Heide 5

21444 Vierhöfen

<http://www.united-spirit-center.com>

Email: info@united-spirit-center.com

Vergebungs-Reise

Nehmen Sie sich Zeit für die Reise und achten Sie darauf, dass Sie die Reise ungestört machen können. Die nachfolgende Reise ist in der DU-Form abgefasst!

Lege oder setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und spüre einfach in dich hinein...Nun atme tief ein und aus und konzentriere deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Stell dir vor, dass mit jedem Atemzug lebensspendende Energie, Kraft und Harmonie in dich hineinfließen. Ruhe und Wohlbehagen breiten sich in deinem ganzen Körper aus.

Mit jedem Ausatmen lässt du alle Zweifel, Probleme, Sorgen und Ängste los. Lasse alles was dich belastet los...Du wirst immer ruhiger und entspannter und es gibt nichts für dich zu tun als einfach nur da zu sein und fühlen was in dir ist...

Es kann sein, dass dich noch die Ereignisse vom heutigen Tag beschäftigen. Stell dir einfach vor, dass deine Gedanken wie Wolken sind... sie ziehen am Himmel... einige ziehen schneller, einige langsamer... manche sind größer und manche sind kleiner... der Wind treibt sie auseinander und sie ziehen vorbei oder verteilen sich...

Auch deine Gedanken ziehen vorüber und verteilen sich und es ist nichts mehr wichtig... nur eins ist noch wichtig... das Gefühl zu sein... da zu sein... reines da sein... reines Leben...

Und während sich immer mehr die Ruhe in deinem Körper ausbreitet, stellst du dir bitte vor deinem geistigen Auge ein Weg vor, der dich zu einem Theater führt. Es ist ein großes Theater. Du erkennst, dass sich alle Personen, denen du vergeben möchtest, im Theater befinden und dort Platz genommen haben. Begebe dich bitte jetzt auf die Bühne des Theaters. Bitte jetzt all die Menschen denen du vergeben möchtest auf die Bühne (nenne hier die Namen auf der Liste).

Schau, ob alle Personen deiner Bitte folgen oder ob es jemanden gibt, der nicht auf die Bühne kommen möchte.

Jetzt bitte die Personen, sich in eine Reihe zu stellen. Nun gehe bitte als erstes zu ...deiner Mutter (nenne bei den Pünktchen den jeweiligen Namen bzw. Mutter, Vater...) und sage ihr, ich vergebe dir..... all die Schmerzen, all das Leid, und den Kummer den du mir bewusst oder unbewusst zugefügt hast, durch dein Handeln, oder durch dein Nichthandeln, oder den du mir durch dein Reden oder Schweigen zugefügt hast. Ich verzeihe dirund vergebe dir. Ich spreche dich frei von jeglicher Schuld.

Und ich bitte dichebenfalls um Verzeihung und um Vergebung, für all den Schmerz, das Leid und den Kummer, den ich dir...zugefügt habe, durch mein Handeln oder mein Nichthandeln, durch mein Reden oder Schweigen. Ich entschuldige mich bei dir.....

Wir beide sind jetzt frei von Schuld, du..... und ich und wir sind dadurch völlig frei. Ich wünsche dir für deine Zukunft alles Liebe und alles Gute, Glück und Zufriedenheit.

In dieser Form, vergibst du nacheinander jeder Person. Wenn du damit durch bist, bitte zum Schluss alle Personen auf die Bühne, die du nicht kennst, oder an die du dich nicht mehr erinnern kannst und mache die Vergebung mit diesen Personen.

Eine Person steht noch auf der Bühne, die du als erstes gar nicht erkennst. Du gehst näher auf diese Person zu und bemerkst, dass es dein Spiegelbild ist. Gehe jetzt auf das Spiegelbild von dir zu und sage ihm:

Ich vergebe dir..... (nenne deinen Namen bei den Pünktchen) all die Schmerzen, all das Leid, und den Kummer den du mir bewusst oder unbewusst zugefügt hast, durch dein Handeln, oder durch dein Nichthandeln, oder den du mir durch dein Reden oder Schweigen zugefügt hast. Ich verzeihe dirund vergebe dir. Ich spreche dich frei von jeglicher Schuld.

Und ich bitte dichebenfalls um Verzeihung und um Vergebung, für all den Schmerz, das Leid und den Kummer, den ich dir...zugefügt habe, durch mein Handeln oder mein Nichthandeln, durch mein Reden oder Schweigen. Ich entschuldige mich bei dir,

Wir beide sind jetzt frei von Schuld, du..... und ich und wir sind dadurch völlig frei. Ich wünsche dir für deine Zukunft alles Liebe und alles Gute, Glück und Zufriedenheit.

Zum Schluss stehen sie alle glücklich auf der Bühne. Alle sind frei und glücklich, und das ist ein wunderbares Gefühl für dich, denn auch du fühlst diese Freiheit in dir. Zum Abschluss stellst dir jetzt vor, dass du von oben die ganze Bühne mit Licht überflutest. Und mit diesem wundervollem Licht fällt all das auf die Menschen hinab, was du dir selber für dich wünschst, Glück, Erfolg, Liebe, Harmonie, Erfüllung, Lebensfreude, Reichtum auf allen Ebenen, Wachstum, Weisheit und vieles mehr.

Schütte das Füllhorn mit all deinen guten Wünschen über alle aus und siehe, wie es sie erfreut und wie sie von all den guten Wünschen und deinem Licht eingehüllt sind und wie sie in diesem Licht verschmelzen. Die Bühne verschmilzt in diesem Licht und löst sich auf.

Du bist jetzt bereit dich von innen heilen zu lassen. Du bemerkst, dass du auf einmal auf einer weiten lichten Ebene stehst. Dich umgibt weiches goldgelbes Gras, das bis zum Horizont reicht. Es sind Wellen aus Gras, der Wind der dich leicht streichelt, ist wie ein heilender Luftstrom...und du atmest tief diesen heilenden Luftstrom in dich hinein....spüre, wie er beginnt deine Lungen zu füllen...ganz heilsam von innen. Er weht alles Alte von dir fort.....Dein Inneres fühlt sich luftig und heil an.....und das breitet sich jetzt in deinem ganzen Körper aus.....in jede Zelle deines Körpers, fließt dieser heilende, luftige Windstrom...wie ein heller luftiger Nebel...er erneuert und erfrischt alles in dir....

Du verlässt jetzt die weite Ebene und gehst weiter. Du kommst zu einem warmen klaren See. Du legst dich in das Wasser hinein.....du spürst wie die kleinen sanften Wellen deinen Körper umspülen und ihn streicheln. Sie spülen alles fort, was alt und überholt ist und dich einschränkt.....die Wellen waschen deine Haut rein...sie erreichen dein Innerstes und alles in dir wird erfrischt...dein Wesen wird flüssig und heil.....Das Wasser reinigt und heilt dich und du lässt es geschehen.....

Du gehst jetzt wieder aus dem Wasser und legst dich zum Trocknen in den weichen warmen Sand....du spürst die Verbindung zur Erde...die Energie geht in deinen Körper hinein, sie strömt und durchflutet deinen Körper und gibt dir Geborgenheit, Nahrung, Kraft und Stärke...sie füllt jede Zelle deines Körpers aus.....es ist eine endlose Quelle von Glaube,

Zuversicht und Stärke.....es ist die Nahrung, die dich mit allem versorgt was du brauchst...und du beginnst zu verstehen, warum die Erde MUTTER genannt wird.

Dein ganzer Körper ist jetzt angefüllt mit einem wohligen Gefühl. Du fühlst dich aufgehoben und geborgen, eine nährende Kraft die dich von innen heilt...Du bist ein Kind der Erde...die dich trägt...die dich unterstützt...die für dich sorgt.....und du spürst die energispendende Natur von Mutter Erde...die dir die Kraft verleiht....

Während du so gestärkt daliegst, spürst du, dass dein Körper innen vollkommen warm ist....und das außen die Sonne auf dich scheint....dein ganzer Körper ist warm...in jeder Pore...in jeder Zelle...in deinem ganzen Körper breitet sich die Wärme aus. Wohlig...herrlich ...von Kopf bis zu den Zehen.....alles warm...Die Sonne gibt dir Halt und Willenskraft und heilt dich...dein Wesen öffnet sich immer mehr dieser Wärme und du überlässt dich immer mehr dieser heilenden Wärme....

Es ist ein herrliches und befreiendes Gefühl, denn du spürst jetzt, dass alle Elemente auf deiner Seite sind...Die Luft, das Wasser, die Erde und die Sonne, das Feuer. Sie stehen dir bei...sind immer bei dir...sie unterstützen dich.....und es ist ein wunderbares Gefühl, so gut aufgehoben zu sein, so beschützt...so umsorgt zu sein.....

Vollkommen getrocknet, stehst du auf und gehst deinen kleinen Weg entlang...von weitem siehst du ein Wesen auf dich zukommen. Licht und Glanz umgibt dieses Wesen und obwohl du nicht erkennen kannst, wer dieses Wesen ist...kommt es dir vertraut vor.....Das Wesen kommt näher...und näher und jetzt erkennst du, dass es ein innerer Anteil von dir ist, es ist dein innerer Heiler... Dein Heiler kommt auf dich zu und kommt ganz nah an dich heran...er legt jetzt seine Hände auf deinen Körper... Auf welchen Körperteil legt er seine Hände?

Warme Energie und ein Strom von Wohlgefühl entstehen an dieser Stelle, als wenn sich dort viel Licht sammelt...und diese Stelle wird durchsichtig und die ganze Wärme und Energie fließt in alle Teile deines Körpers... alles in dir wird hell und leuchtet auf...dein Körper besteht jetzt aus kreisender Energie und ist vollkommen gesund, heil und fühlt sich auch viel lebendiger an.....kribbeliger.....Jede Zelle, jeder Teil in deinem Körper ist nun geheilt.....

Dein Heiler verabschiedet sich jetzt von dir, du bedankst dich bei ihm. Du weißt, dass du immer und jederzeit erneut Kontakt zu ihm aufnehmen kannst...

Erfüllt und glücklich begibst du dich auf den Heimweg und kommst über deinen kleinen Weg wieder zurück ins Hier und Jetzt. Du spürst dich hier sitzen/liegen und nimmst deinen Körper wahr. Langsam und in deinem Tempo öffnest du dann bitte wieder deine Augen. Verweile noch einen Moment und spüre nach.

Autorenrechte:
Sylvia Reifegerste
Lange Heide 5
21444 Vierhöfen
<http://www.united-spirit-center.com>
Email: info@united-spirit-center.com



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com