Frieden mit DIR und für alle deine Beziehungen

Vergebung

Vielleicht die wichtigste Voraussetzung um in Frieden zu kommen ist Vergebung. Damit meine ich NICHT das Denken und die Praktiken der Religionen!
Ich meine damit die Essenz der ursprünglichen Bedeutung.

Um Vergebung zu praktizieren brauchst du nicht gutheißen was der andere getan hat. Du brauchst auch dich nicht schuldig zu sprechen für das, was du ggf. jemandem angetan hast.
Hier geht es darum in Liebe und Respekt die volle Verantwortung zu übernehmen und aus dem Opfer- und Täter-Dasein heraus zu treten.
Wir wollen uns selbst und die anderen von belastenden „Ketten“ befreien, die wir mit unserem Denken und Verhalten erschaffen haben.

1) Nimm dir ganz in Ruhe Zeit und stelle dich einige Minuten vor den Spiegel. Schaue dir in die Augen und prüfe, wie tief DU DICH selbst liebst, annimmst und bereits mit DIR in Frieden bist.

Schreibe dir anschließend auf, was du bei dieser kleinen Übung gefühlt hast, was ggf. ins Bewußtsein kam und ob es Handlungsimpulse gab...

Selbstvergebung (Text von Sandra Weber – Theki)

Hat man sich selbst noch nicht vergeben, hängt man meist noch in Programmen von Unwürdig-Sein, Abwertung und Selbstverurteilung fest und ist nicht bereit für tiefere Ebenen der Heilung und Entwicklung.
Schuldgefühle binden uns destruktiv an andere Menschen oder Situationen und wirken oft mit Selbstbestrafungsmechanismen (z.B. „ich habe es nicht verdient glücklich zu sein, weil ich damals (dies oder jenes) gemacht habe“.)
Diese Programme werden im Licht der Selbstvergebung automatisch transformiert.
Mit der Selbstvergebung wird ein Mensch auch innerlich bereit, anderen Menschen zu vergeben.

Die Selbstvergebung stellt einen großen inneren Frieden (wieder) her. Wenn du bereit bist, dir selbst zu vergeben, dann betrachte dich innerlich voller Liebe und sprich (am Besten laut) - die folgenden Sätze:

Ich vergebe mir selbst
alles
aus tiefstem Herzen
Ich lasse los
Ich bin frei

Laß alle Gefühle da sein, die JETZT da sein möchten. Laß dich von dir selbst berühren.
Du bist LIEBE!

Um in Frieden zu kommen mit den Menschen, wo du es noch nicht bist, ist folgende **Vorarbeit wichtig**:

2)
Bitte mache dir eine **Liste** von Menschen u/o Situationen bei denen du spürst, daß etwas noch nicht in völligem Frieden und in der Liebe ist.
Verbinde dich dazu mit deinem Herzen ☺ und FÜHLE es - nicht nur über den Verstand.

Folgende Möglichkeiten haben mir geholfen herauszufinden mit WEM ich noch etwas zu klären hatte. Ich fragte mich:

Wem würde ich nicht so gern begegnen?
Wo gibt es ein „mulmiges" Gefühl?
Wem habe **ICH noch etwas zu vergeben**? (Weil er mir etwas getan hat, was nicht gut war)
Wen sollte ich **um Vergebung bitten** (Weil ich ihm etwas getan habe, was nicht gut war)
Wo ist noch Groll?
Welche Situation ärgert mich noch immer?
Was bereue ich?
...

Es ist wichtig, daß du dir das **aufschreibst** und nicht nur im Kopf machst.
Bitte erschrick nicht, wenn es sehr Viele sind. Bei mir landeten nach und nach über 90 Menschen auf meinem Zettel. Bei manchen waren es tiefgreifende Dinge, die noch der Heilung bedurften; bei anderen war es „nur" eine Notlüge die aufgeräumt werden wollte, Neid, eine verletzende Bemerkung, oder abwertendes Denken...

In meiner eigenen Vergebungsarbeit reichte es bei fas allen Menschen aus, das Ritual (auf Seelenebene) zu machen. Einige Menschen waren schon verstorben, das war aber nicht wichtig, denn auf Seelenebene gibt es weder Zeit noch Tod.
Bei einigen Menschen hatte ich das Gefühl, daß ich zusätzlich noch direkt mit ihnen sprechen möchte, oder ich habe ihnen einen Brief geschrieben... ☺

Du folgst einfach deinem Herzen und bearbeitest es dann Stück für Stück – solange es eben braucht. ☺

Vergebungsritual mit anderen Menschen (Text von Sandra Weber – Theki)

Die Vergebung einem anderen Menschen gegenüber erfordert ein tiefes Verständnis davon, was Vergebung eigentlich genau bedeutet. Wenn wir jemandem nicht verzeihen, machen wir uns selbst zum Opfer und schaden uns hauptsächlich selbst.
Vergebung bedeutet nicht, dass wir gutheißen sollen, was der andere getan hat, sondern es bedeutet, uns selbst zu befreien, loszulassen und uns dadurch fest in unserer eigenen Energie zu stabilisieren. Wenn du das verstanden hast, **sprichst** du (aus dem Quellbewußtsein heraus) die folgenden Sätze:

(*Name*),
ich vergebe dir alles, was du mir angetan hast - aus tiefstem Herzen
ich lasse los.
Bitte vergib du mir auch alles, was ich dir angetan habe,
und lass auch du los. - Jetzt.
Ich nehme alle Urteile über dich zurück.
Danke.
Ich bin frei.

Nun **bezeuge**, wie sich die Beziehung harmonisiert. (Vielleicht schüttelt ihr euch die Hände oder umarmt euch, vielleicht kommt ein Symbol oder nochmal eine Begebenheit die noch angeschaut werden will....

Wenn du spürst, daß es nötig ist, dann weise die Quelle an:
„Bitte löse jetzt alle destruktiven Bindungen und Verstrickungen aus allen Zeiten und Ebenen, die mich mit (Name) verbinden. Damit nur noch Frieden und Liebe zwischen uns fließt."
Dann **beobachte und bezeuge**, wie es geschieht.

Wenn du manches (noch) nicht genau verstehst – z.B. was es heißt aus dem Quellbewußtsein heraus zu agieren, dann beschäftigen dich gern mit Theki von Sandra Weber und mit Robert Betz und seinen Heilungsmeditationen.

meine Notizen:

-
-
-
...