

Amnestie für alle

(Fehler vergeben)

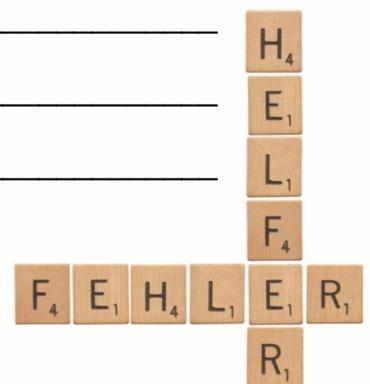


Fehler aus der Vergangenheit werden lange mit herumgetragen und begleiten uns ein ganzes Leben. Über einen Auslöser (Trigger) werden wir in die damalige Fehlersituation zurückversetzt und durchleben den Fehler in allen Facetten neu. Immer wieder in scheinbar völlig unpassenden Momenten, tauchen sie wie ein Monster aus dem Nebel auf. Unheilvoll stehen sie dann da.

Da sind dann wieder die Gefühle und Empfindungen wie:

- Scham
- Wut
- Resignation
- Zorn
- Niedergeschlagenheit
- usw.

Frage: Kennen Sie das auch?



Mögliche Trigger sind:

- Wort
- Person
- Ort
- Geräusch oder Ton
- Geruch
- Berührung
- Uva.

Von alleine löst sich das Problem nicht auf. Die gute Nachricht lautet, es gibt einen Lösungsansatz, auch für vergangene Fehler.

Frage: Welchen Lösungsansatz gibt es?

Es ist das bewusste Verzeihen. Dabei ist es unwichtig, ob es sich um einen eigenen Fehler oder den einer anderen Person handelt, an dem Sie beteiligt waren. Wichtig ist einzig das aktive Verzeihen.



Hinweis: Verzeihen bedeutet nicht gleichzeitig das Ganze zu billigen. Es dient der Heilung und ermöglicht es die negativen Emotionen abzubauen.

Frage: Wie geht das?

Treffen Sie die bewusste Entscheidung zu vergeben. Nutzen Sie die folgende Vergebungsformel um sich, aber auch anderen zu vergeben.

Die Vergebungsformel lautet:

„Ich vergebe dir. Mein Geist und meine Seele sind frei von aller Bitterkeit. Ich verzeihe ohne Einschränkung alles, was mir in jenem Zusammenhang geschehen ist.“

Ich bin jetzt befreit. Es ist ein wunderschönes Gefühl. Heute ist der Tag der Generalamnestie. Ich wünsche mir und jedem Menschen Gesundheit, Frieden und alles Glück dieser Welt. Dies tue ich aus eigenem freiem Entschluss, voll Freude und Liebe.“



Frage: Gibt es weitere Regeln für das Vergeben?

Die Regeln für das Vergeben sind eigentlich ganz einfach und verständlich. Sie lauten:

Wem ist zu vergeben? - Jedem
Was ist zu vergeben? - Alles
Wie oft ist zu vergeben? - Immer
Wann ist zu vergeben? - Sofort

So einfach ist das.

Frage: Wer profitiert am meisten davon?

Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach.

Sie selbst!



Über das geistige Loslassen kehrt Ruhe ein.



Vergeben

(Anwendungshilfe)

Rufen Sie sich ein Ereignis in Erinnerung, das Sie nicht verzeihen können. Um was ging es?

Was haben Sie dazu beigetragen? Wie waren Sie beteiligt?

Was könnte dazu geführt haben, daß so gehandelt wurde?

Wurde damals nach bestem Gewissen gehandelt?

Lohnt es sich diese schlechten Gefühle mit sich herumzutragen?

