

## Vergebung als Weg zur Erlösung

Derzeit ist dieses Thema sehr wichtig. Angesichts der Lage in der Welt.

Was uns nicht immer gleich bewusst ist, ist dass das was im Großen geschieht, auch im Kleinen passiert. Wenn wir nicht lernen anderen zu vergeben, angefangen bei den Menschen die uns wichtig sind, dann ziehen Wellen ihre Kreise, die sich immer mehr vergrößern werden und Unzufriedenheit auslösen und somit uns immer mehr vom Frieden entfernen lassen. Wir knüpfen dann auch Stränge in unserem Leben, die wir nicht haben wollen und geben sie weiter, welches auch das Karma letztlich auslösen kann.

Kriege können verhindert werden, wenn doch nur das Wohl aller wirklich und wahrhaftig im Fokus wäre. Dies ist aber wohl nicht. Der Mensch will den Krieg, aus verzwickten Schachzügen. Und die Welt macht mit. Dies sind andere Wellen und Kreise. Wellen und Kreise die uns alle betreffen und beeinflussen. Wellen die ein Weltliches Karma auslösen.

Vergebung ist der Schritt zur Erlösung. Genauso wie Dankbarkeit der Schritt zur Vergebung ist. Wer sich selbst vergeben kann, kann auch sich selbst anerkennen und sich seinen eigenen Schatten stellen. Wer sich selbst vergibt, schafft es anderen leichter zu vergeben und findet Frieden in sich. Wer sich selbst vergibt, trägt keinen Neid in sich und keine Missgunst, er befreit sich somit selbst davon und öffnet sein Herz. Vergebung ist ein Schlüssel zum Frieden.

Der Fluss fließt weiter das Leben entlang, geht seinen Weg und zieht seine Kreise die Lebenslinien entlang, in immer sich weiter ziehenden Spiralen. Hier passt das heilige Symbol vom Rad des Lebens oder die Spirale des Lebens. Ich persönlich finde es sogar sehr meditativ diese Spirale zu visualisieren oder anzuschauen. Es ist beruhigend und bringt Frieden in mir. Da es zeigt dass alles im Einklang ist und alles im stetigen Fluss des Werdens und Vergehens. Es geht immer weiter. Nichts bleibt oder ist endlich. Dies kann auf der anderen Seite doch sehr beruhigend sein, wenn man im tiefen Drama gefangen ist, oder nicht? Auch ich bin manchmal im Tief gefangen und suche einen Ausweg und wenn ich den Fluss erkenne und bereit bin ihn auch zu sehen und zu erkennen, beruhigt der Lebenskreislauf mich. Zu wissen alles geht weiter, alles fließt im ewigen Kreislauf. Auch wenn ich nicht im Fluss bin, fließt alles weiter. Das ist ja dann das Tragische, dass ja alles dann weiter geht, nur wir selbst nicht.

Stellt euch vor da sind viele Linien die ihre Kreise ziehen oder andere Zeichen vollbringen und ihrer Wege gehen und einer davon sperrt sich und fließt nicht weiter! Glaubt ihr dass es keine Resonanz gibt? Es ist ein Störfaktor im „Getriebe“ und blockiert. Das ist genau das, was dann letztlich um uns herum sich wieder spiegelt und dann auch passiert und manchmal in uns selbst. Denn unser Körper drückt es dann sofort aus. Im Grunde will er dann nur, dass wir ihm zuhören, welche Warnung er uns entgegen schreit. Doch wir weigern uns meist. Und so wird es schlimmer und schlimmer und wir werden schließlich krank und meinen dann, das nichts hilft und alles nicht zu verändern ist. Dies ist und geschieht aber in unserem eigenen kleinen Universum. Dabei ist das eigentliche Universum groß. Riesig. Und voll von tausenden Möglichkeiten, Variationen und Variablen und einschließlich der vielen Frequenzen. Wir sind nicht alles. Und das was wir mitbekommen, hören, sehen oder glauben zu wissen, ist nicht alles, in den Millionen variablen des gesamten Universums und auch der gesamten Welt.

Einmal raus getreten oder anders hingestellt, sieht doch das Ganze „etwas“ anders aus. Erstaunlich, wie dann alles zu fließen beginnt und auf einmal Lösungen daher schneien, die wir vorher nicht in Betracht gezogen hatten. Sich vom eigenen „Opferdasein“ zu befreien und sich als machtvoll zu sehen, denn das sind wir, ist die Lösung. Plötzlich ist das, worin wir uns unversöhnlich sahen, nicht mehr von Belang. Ich muss immer an ein prägendes Bild denken, wenn ich vom anderen Blickwinkel rede. Kennt ihr den Film, „Club der Toten Dichter“? Nun für die die ihn nicht kennen: an einer renommierten amerikanischen Elite Schule für Jungen kommt ein junger Lehrer und mischt mit seinen innovativen und pädagogischen Ansichten auf. Eines seiner Methoden war, dass die Klasse sich auf ihren Stühlen stellen sollte, um dann von oben die Welt zu betrachten. Die Jungs sollten dadurch lernen, den Blickwinkel zu ändern und ihre Sichtweise erweitern. Ich fand es

damals wie heute berührend und so wahr. Ich kann mich sehr gut hinein fühlen. Seit Kindesbeinen an hatte ich mich gerne auf den Boden gelegt oder die Beine an die Wand gelehnt, mit den Füßen aufwärts und dabei gerne die Zimmerdecke betrachtet, um mir vorzustellen wie es wohl wäre, dort entlang zu laufen, statt auf dem Boden, der unter meinen Füßen sich normalerweise befand. Und dabei malte ich mir das Vorgehen verkehrt herum aus und stellte mir die Welt sozusagen auf den Kopf vor. Es war eine meiner liebsten Tätigkeiten. Oder in den Spiegel zu schauen und mich zu fragen, wie die Welt wohl dahinter aus schauen möge. Tatsächlich wenn ich es heute noch tue, bekomme ich das Gefühl, ich sehe die Dinge noch einmal von einer anderen Warte aus. Versucht es einmal selbst! Und solltet ihr es albern finden, denkt immer daran, einmal wie ein Kind sich zu verhalten, kann unserem verbohrteten erwachsenen Dasein, nur gut tun, als „Schaden annehmen“. Seien wir doch mal ehrlich, in dem Augenblick wo wir mit Kindern spielen, die Dinge mit ihren Augen betrachten, dann erst scheint die Welt für uns doch eigentlich zu verstummen oder still zu stehen. Dann erst erwacht Magie und Weisheit in uns, und öffnet unsere Herzen weit. Also begibt euch in die Stapfen eines Kindes, eures inneren Kindes und setzt, stellt oder legt euch einmal anders hin und vielleicht tun sich euch andere Möglichkeiten auf.

Mal ganz ehrlich, es kostet doch soooo viel Energie im Leid gefangen zu sein und verbraucht sehr viel Kraft. Darüber kommt unser armer Körper an seine Reserven und versucht die Lösung zu finden, die wir ihm verweigern und schließlich fühlt er sich nicht wohl.

Vergebung ist einfach ein wesentlicher Aspekt zu unserer Erlösung und trägt wesentlich zu unserer Gesundheit bei.

Versteht mich nicht falsch! Es geht nicht darum, böse Taten oder schlimme Dinge oder ähnliches zu verzeihen und zu entschuldigen. Nein. Es geht darum im Großen und Ganzen zu vergeben. Es loszulassen und sich dem Fluss des Lebens im Grunde zu öffnen und hinzugeben. Ich möchte nicht jegliches Leid ab schmälern oder die Taten mancher verlorener Seelen entschuldigen, aber es geht hier um euch selbst und euer Glück, welches auf dem Grundstein von Frieden beruht.

Eine weitere gute Übung ist, sich einmal vorzustellen, man wäre der andere, über den man sich ärgert. Vielleicht einen Tag lang. Versucht euch auszumalen, ihr lebt den Alltag des desjenigen und fühlt denkt euch hinein und spürt was es euch lehrt. Im hawaiianischen Schamanismus gibt es das „Gnokken“ es ist eine große magische Meditation oder Trance. Man geht in dieser Meditation in die andere Person hinein und schaut die Welt von einer anderen Perspektive. Dies kann man auch mit vielem tun auch mit Steinen, Pflanzen etc. Es hilft einem das große Ganze zu sehen. Ihr müsst jetzt nicht unbedingt diese Trance machen, aber sich die andere Person visualisieren, ist schon ein ganz großer Schritt.

Eine weitere Möglichkeit Loszulassen, oder eine Zusätzliche, ist, ein kleines und einfaches Ritual. Du schreibst auf einem Zettel das auf, worin du Schwierigkeiten hast loszulassen oder den Namen desjenigen, der dich beschäftigt und dann stellst du dir alles da zu Gehörige vor, dass dir zusetzt. Anschließend verbrennst du es und schaust den Flammen dabei zu wie sie die Probleme mit versengen. Du kannst auch den Zettel mit Wasser ertränken, in einem Bach, Fluss, See oder einfach in einer Schale mit Wasser. Dabei siehst du ebenfalls zu wie das Wasser alles mit sich nimmt. Bei schweren Dingen mache ich beide Varianten. Ich verbrenne den Zettel und ertränke ihn anschließend, manchmal schmeiße ich es noch weg. In der Natur kannst du es vom Wasser davon tragen lassen. Wasser und Feuer sind reinigende Elemente. Es ist, wie auch immer dein Glauben ausgelegt sein mag, ein reinigender Prozess, der auch in der Psychologie empfohlen wird. Hin und wieder braucht unser Geist ein symbolisches Ritual um bewusst loslassen zu können. Du kannst auch ein Feuer machen, oder eine Kerze und dann in deine hohle Hand all den ganzen Dreck der dich belastet hinein hauchen und das Ganze dann in die Flamme werfen. Es ist faszinierend, wie bei großen Problemen die Flamme kräftig sich bewegt oder dann bei kleineren, die Flamme nur leicht zuckt. Es ist keine Einbildung. Wenn du deine Hände in immer der gleichen Rhythmik bewegst oder Intensität, gibt es Unterschiede bei der Flamme. Aber es ist egal, ob du es für wichtig erachtest oder nicht, Fazit ist, dass es hilft und dass eine kleine „Einbildung“ manchmal auch helfen kann! So erschaffst du dein eigenes Universum und eine eigene Welt, die dann hinaus ziehen kann, andere Universen zu suchen, zu finden und dann zu verbinden.

Für die Vergebung gibt es eine schöne Methode von Tipping, welche „die Tipping-Methode“ sich nennt und online auch als pdf zu finden ist, damit man sich die ausdrucken kann, um damit dann zu arbeiten. Es sind Arbeitsblätter die einfach und wunderbar, einem psychologisch wie auch spirituell, wieder auf den Boden bringen, um eine kritische Situation zu durchleuchten, wenn das Ego wieder durchschieszen will. Den Link dazu setze ich hier am Ende.

Dazu passend und ergänzend ist auch das Arbeitsblatt von Byron Katie aus „The Work“. Den Link setze ich ebenfalls hier unten dran.

Auch wenn man meint einiges verstanden zu haben und diese Sachen auch psychologisch gelernt hat, finde ich toll dass diese beiden Menschen Arbeitsblätter entwickelt haben die zur Selbsterlösung beitragen und helfen können und einfache Methoden darstellen die für jedermann zu nutzen sind und der Allgemeinheit zur Verfügung stehen. Denn manchmal benötigen wir es schwarz auf weiß.

Ich finde gerade wenn man nicht so schnell reagieren kann und trotzdem emotional oder impulsiv wird, können die Arbeitsblätter einen herunter holen. The Work ist gut um sich wieder zu beruhigen und zu zentrieren. Die Tipping-Methode hilft zu vergeben und den Blickwinkel zu ändern.

Und weil ich weiß, und auch gerade eben es wieder von einer Freundin gehört hatte, wie wir Frauen manchmal die Nerven verlieren können (-; , in bestimmten Phasen unseres Lebens, kann ich nur an dieser Stelle sagen, nehmt euch diese Arbeitsblätter vor und ihr werdet überrascht sein, wie es euch vom Zweig wieder herunter bringt.

Tipping-Methode:

[https://www.tipping-methode.de/wp-content/uploads/Arbeitsblatt\\_Dem-Wunder-Raum-geben-Tipping-Methode.pdf](https://www.tipping-methode.de/wp-content/uploads/Arbeitsblatt_Dem-Wunder-Raum-geben-Tipping-Methode.pdf)

Dazu noch das Zweite:

[https://tipping-methode.de/wp-content/uploads/Arbeitsblatt\\_Selbstvergebung.pdf](https://tipping-methode.de/wp-content/uploads/Arbeitsblatt_Selbstvergebung.pdf)

Byron Katie „the Work“:

[https://thework.com/wp-content/uploads/2019/07/obaaat\\_de\\_14may2019\\_a4-r.pdf](https://thework.com/wp-content/uploads/2019/07/obaaat_de_14may2019_a4-r.pdf)

Das zweite hierzu:

[https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/Arbeitsblatt\\_UrteileUberDeinenNachsten.pdf](https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/Arbeitsblatt_UrteileUberDeinenNachsten.pdf)

*(Nadia Afroune 23.02.2023)*