

2. VERZEIHEN

Schon in der Bibel steht: Wenn Du anderen vergibst, wird auch Dir vergeben. Es ist wichtig für uns zu lernen, anderen Menschen zu vergeben; denn nur so wie wir anderen vergeben, können wir auch uns selbst vergeben. - Umgekehrt, wenn wir lernen, uns selbst zu verzeihen, werden wir automatisch anderen Menschen vergeben und auch Vergebung erlangen.

Auch sollten wir endlich lernen, nicht mehr nachtragend zu sein; sei es uns selbst oder anderen gegenüber. Wenn wir erkennen, warum wir eigentlich wütend auf andere sind, und wenn wir dabei sehen, inwieweit wir oftmals dadurch an Vergangenen festhalten, und was wir eigentlich gerne verbergen und verdrängen möchten und dann lernen, es loszulassen, kann unser Leben weitaus froher, glücklicher und erfüllter sein. Das bedeutet: Wir können dann viel leichter bewußt unsere Zukunft manifestieren, da wir im Hier und Jetzt leben.

Es ist wahr, daß zwar sehr viel Schmerzvolles in Eurem Leben geschehen sein mag, aber es wird ja keinesfalls besser, indem Ihr es immer weiter lebendig haltet. Zu viele Menschen schauen auf das, was vergangen ist, und sagen: „Das war damals auch so“, oder: „Es war schon immer so, deswegen wird es immer so bleiben.“ - Indem sie im Hier-und-Jetzt so sprechen, ziehen sie oftmals die Energien des Vergangenen in die Gegenwart und automatisch auch in die Zukunft. Da die Gegenwart innerhalb eines Augenblicks schon wieder Vergangenheit und somit die Zukunft auch ständig zur Gegenwart wird, bleiben die vergangenen Energien immer weiter aktiv. Das bedeutet: Wenn die Menschen wirklich lernen zu erkennen, wie wichtig es ist, Vergangenes loszulassen, um im Hier-und-Jetzt zu leben, dann werden sie ihre Wünsche und Träume in der Zukunft manifestieren können und sie so in die Gegenwart ziehen.

Viele Menschen können ihre Erfüllung nicht leben, weil sie durch Nichtverzeihen an die Vergangenheit gebunden sind. Dies fängt schon in der Beziehung zu ihren Eltern an. Manche verbringen wirklich noch im Alter von siebzig ihre Zeit damit, ihren Eltern vorzuwerfen, was diese DAMALS alles mit ihnen gemacht haben und woran sie DAMALS als Kind gehindert worden sind. Sie behaupten, dies sei der Grund, daß sie jetzt so leben, wie sie leben, und es angeblich nicht ändern können. Bis zu einem bestimmten Alter mag das stimmen, jedoch zum Erwachsenwerden gehört das Übernehmen von Verantwortung einfach dazu. Man sollte niemals einem Menschen zuviel Kraft oder Macht über sich geben, weil das niemandem zusteht, auch den Eltern nicht.

Die Übungen dieses Kapitels sollen Euch ermöglichen, den Zeitpunkt zu wählen, JETZT, wenn Ihr es möchtet, die Vergangenheit loszulassen, indem Ihr vergebt, um so eine neue, bessere Zukunft zu manifestieren. Jeder Tag ist ein Geburtstag, und somit kann jeden Tag neu damit angefangen werden, das Leben umzugestalten, egal was in der Vergangenheit war. Es ist niemals zu spät für einen Menschen, zu vergeben, auch wenn er es erst mit sechzig, siebzig oder achtzig Jahren oder in der letzten Minute seines Lebens tut.

Ein anderer Aspekt liegt darin, daß es Nichtverzeihen mit sich bringt, mit Seelen, denen man nicht verzeihen hat, immer wieder verbunden zu sein. Es ist wie ein Band, das zwischen den beiden existiert und sie aneinander kettet - ob sie wollen oder nicht - auch über dieses Leben hinaus. Solch ein Band kann durch Verzeihen durchtrennt werden, sogar dann, wenn dies ausschließlich von einer Seite geschieht.

Dies zeigt, wie leicht karmische Verbindungen gelöst werden können. VERGEBEN bedeutet auch, die Macht von einer Situation zu nehmen und zu sagen: „Ich bin mir jetzt im klaren, diese Situation erschaffen zu haben.“ Es nützt nichts zu sagen: „Verdammt! Verdammt! Ver-

dammt!“; wir sollten vielmehr fragen: „WIESO? WARUM habe ich diese Situation erschaffen? WIE bin ich verantwortlich dafür?“

Diese Art von Fragen geben die Kraft zu der Überlegung: „Gut, wenn ICH mir diese üble Situation erschaffen habe, kann ICH sie auch ändern! Auch wenn ich bis jetzt in meinem Leben neunzig Prozent Leid kreiert habe, könnte ich ab jetzt neunzig Prozent Glück erschaffen. Dies geht nur, wenn ich bereit bin, die Macht zu übernehmen, also die Verantwortung für das zu tragen, was geschehen ist.“ - Ein Weg dahin führt über Vergebung.

Ich betone immer, wie wichtig es ist, mit dem Vergeben bei der Familie anzufangen. Wer den Eltern nicht vergeben hat, wird sich viele Situationen erschaffen, in denen er genau diese Problematik wiedererlebt. Was aber nicht heißt, daß das Universum verlangt: „Du müßtst ein Leben lang mit Deinen Eltern zusammen sein“, nur weil es sich um Familienbande handelt. Es ist an sich immer möglich, karmische Verbindungen harmonisch zu lösen.

Denkt daran, die Familienkonstellation wechselt in jedem Leben, und sie ist manchmal gar nicht so wichtig für Euch, wie Ihr vielleicht denkt. Manche Eltern haben sich sogar nach Verabredung mit Euren Seelen „nur“ für den Zeugungsakt zur Verfügung gestellt, damit Ihr auf die Welt kommen konntet, während sie darüber hinaus sonst gar nicht so viel mit Euch zu tun haben brauchen.

Manchmal stellen sich gerade sogar auf der Seelenebene Eure besten Freunde zur Verfügung, um auf der Erde die besonders schwierigen Rollen in Eurem Leben zu übernehmen, da Eure Seele eventuell gerade diese unangenehmen Situationen braucht, um durch Verzeihen und Wachstum das Lebensmosaik zu vollenden.

Wenn jemand seinen Eltern verzeiht, kann er sagen: „Es ist wirklich in Ordnung, was damals geschehen ist. Ich habe verstanden, warum es

passiert ist!“ - Dies bedeutet nicht, daß unbedingt alle Dinge gutgeheißen werden oder alles logisch verstanden werden muß, um von Herzen verzeihen zu können. Wenn zum Beispiel ein als Kind geschlagener Mensch in späteren Jahren als Erwachsener darüber nachdenken sollte, dann ist es für seine Entwicklung notwendig, sich zu fragen: „Wieso?“, anstatt den Rest seines Lebens darunter zu leiden und es den Eltern oder anderen vorzuwerfen.

Denn wer wütend aus dem Elternhaus herausstürmt, sich nie um diese Wunden kümmert und immer noch Narben davon in seiner Seele trägt, wird ständig Situationen wiedererschaffen, die der Situation in seinem Elternhaus gleichen - auch wenn es ihm nicht unbedingt sofort auffällt. Wenn eine Person jedoch bereit ist, den Eltern von Herzen zu vergeben und zu sagen: „Gut, ich hatte auch meinen Anteil daran, und ich verstehe unser damaliges Verhalten“, dann kann sie die karmischen Verbindungen lösen, und es wird niemals mehr notwendig sein, ähnliche negative Erfahrungen zu sammeln.

Deshalb ist es wichtig für die Menschen, wirklich zu erkennen, daß sie Verantwortung übernehmen müssen. Es ist niemals ein Zufall, wenn eine Person in einer bestimmten Umgebung aufwächst, da jede Seele ihre Rolle auf Erden selbst entworfen oder ausgesucht hat, beziehungsweise daran schreibt.

Kein Mensch ist gegen seinen Willen oder „zufällig“ hier. Jede Seele hat sich aus Lernaspekten eine bestimmte Lebenssituation erschaffen. Daß manche eine Situation überdehnen oder überreizen und negativer machen als unbedingt nötig, hängt mit der typisch menschlichen „LEIDENSSUCHT“ zusammen. - Manche von uns könnten weitaus weniger leidvoll lernen, wenn sie wirklich bereit wären, nicht mehr darauf zu bestehen. - Verzeihen ist ein Weg dahin.

Es ist niemals zu spät, zu erkennen: „Ich habe dreißig Jahre lang darauf bestanden, zu leiden und nicht zu vergeben.“ Er kann dieses

von heute auf morgen ändern, indem er beschließt: „Gut, und jetzt möchte ich harmonisch und liebevoll lernen!“ - Und es ist möglich! Es kommt immer auf Dich an, welchen Weg Du zum Ziel wählst. Das Ziel bleibt immer das gleiche, ob der Weg nun schön oder leidvoll ist.

Niemand muß oder ist dazu verpflichtet, sein Leben sofort von heute auf morgen „hundertfünfzigprozentig“ zu ändern, denn bei manchen von Euch könnte dieses dann zu radikal und schmerzhaft sein. Es ist möglich das eigene Leben sozusagen vollkommen zu verändern und zwar harmonisch und liebevoll. Wenn die Veränderung in Harmonie geschieht, wird man diese Transformation nicht sofort spüren und sie erst erkennen, wenn man zurückblickt.

Ähnlich wie das Verzeihen den Eltern gegenüber, wird auch das Verzeihen in der Partnerschaft oft als besonders schmerzvoll empfunden. Nehmen wir gleich das krasseste Beispiel: Einer der Partner hat einen Seitensprung begangen. Gerade hier scheint uns die Schuldzuweisung einfach und das Verzeihen schwer.

Viele Paare sind sich nicht im klaren darüber, wie sehr sie es mitmanifestieren, vom Partner betrogen zu werden. Sie würden alles tun, um sich und anderen zu beweisen, sie hätten natürlich nichts gewußt, und sie hätten keine Schuld. Es fällt vielen Partnern schwer, die Gründe auch bei sich selbst zu suchen. Würden sie eine Zeitlang als Außenstehende die Situation wirklich objektiv beobachten, könnten sie verstehen, warum so etwas geschehen konnte.

Es steckt eine traurige Wahrheit in den Witzen, in denen von Gurkenmasken auf dem Gesicht und Lockenwicklern im Haar, vom Nudelholz in der Hand und den Haaren auf den Zähnen gesprochen wird. Genauso ist es auch, wenn der Mann „sich hängen läßt“, indem er zum Beispiel nur noch fernsieht und keinen Sinn für Romantik in den Alltag hineinbringt, sich oft betrinkt und es für selbstverständlich hält, sich „von vorne bis hinten“ bedienen zu lassen. In beiden Fällen ist dies ein

sich gehen lassen in Körper und Geist. Es ist verständlich, wenn unter solchen Umständen manche Männer oder Frauen keine Lust mehr haben, ausschließlich mit ihrem sie vernachlässigenden Partner zusammen zu sein. Durch den „Seitensprung“ holen sie sich dann die ihnen fehlende Bestätigung, Zärtlichkeit und Anerkennung.

Manche Partner gehen wiederum nur deshalb fremd, weil sich der betrogene Partner als nicht wertvoll genug empfindet; er sich also beweisen möchte: „Ich bin schlecht! Ich habe es doch gewußt, daß mein Partner mich betrügen wird!“ Das ist der Aspekt der Rechthaberei. Oft wird der Ehebruch sogar erst durch die ständigen Angstgefühle manifestiert. Viele sind fast erleichtert, wenn sie nach fünf Jahren Angst sagen können: „Hab´ ich´s doch gewußt!“

Wenn der betrogene Partner seine Mitverantwortung akzeptiert, fällt es ihm sehr viel leichter zu verzeihen, denn er kann verstehen, warum es geschehen ist.

Ihr werdet durch die Übungen spüren können, wie tief Verzeihen geht. Gerade über diese Übungen kann man mit Worten sehr wenig sagen, weil Ihr sie wirklich selbst erfahren müßt. Das bedeutet: ÜBER VERZEIHEN REDEN UND VERZEIHEN ERFAHREN IST WIRKLICH EIN HUNDERTPROZENTIGER UNTERSCHIED. Du kannst eventuell einem Menschen sagen: „Ich habe meiner Mutter wirklich vergeben!“ - und er wird nicht verstehen, was da eigentlich geschehen ist oder was das für Dich bedeutet, solange er nicht selbst einer wichtigen Person verzeihen hat.

Vielen Menschen in meinen Kursen geht es wirklich so, daß sie eine Verzeihensliste zwanzig-, dreißig- oder vierzigmal ausgeführt haben und dann erst richtig vergeben haben. Zum ersten Mal nach vierzig Listen verstehen sie, was mit Herzensverzeihen wirklich gemeint ist. Vorher war es Theorie im Kopf, dann rutscht es ins Herz.

Gerade bei den Verzeihensübungen ist es wichtig, sie wirklich eine Zeitlang durchzuführen! Der Verstand wird sehr viel tun, um sich vehement zu wehren. Er wird viele Argumente finden, gerade diese Übungen nicht durchzuführen, wenn sich die ersten Widerstände, wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit, melden.

Richtiges, also vollständiges Vergeben, wird eine völlige Lebensveränderung mit sich bringen. Denn richtiges Vergeben bedeutet, eine Situation vollständig zu vergessen, beziehungsweise zu integrieren. Um es zu veranschaulichen: Schau in Deinem Leben einmal nach, an welche Dinge Du Dich noch schmerzvoll erinnerst, obwohl Du der Meinung bist, sie doch schon vergeben zu haben.

Oftmals wird viel Haß aufgebaut, um sich zu schützen. Sehr viele Aggressionen existieren eigentlich nur, um Verzweiflung und Trauer zu überdecken. Das bedeutet: Menschen haben oft das Gefühl, Schutzschilder wegzunehmen, wenn sie verzeihen. Sie haben Angst, dann schutzlos dazustehen. Hinzu kommt oft das Argument: „Was ist denn, wenn ich vergeben habe, aber meine Mutter hat mir nicht vergeben? Ich komme also voller Freude zu Besuch - und sie verletzt mich prompt wieder!“ - Solange noch solch ein Zweifel vorhanden ist, können sie sich natürlich so eine Situation erschaffen - weil sie recht haben wollen. Deshalb halten sie sich oftmals noch ein paar Argumente warm für den Fall, daß es doch noch mal zu einem Streitgespräch kommen könnte.

Wenn jemand jedoch bereit ist, die volle Verantwortung für seine Verletzungen und sein Leben zu übernehmen, wird er dahinter die wundervolle Offenbarung der eigenen Macht dem Leben gegenüber entdecken und somit die Kraft daraus entwickeln, sein Leben so zu gestalten, wie er es will. Sobald jemand glaubt, mit einer Situation nichts zu tun zu haben, gibt er einen Teil seiner Kraft ab und kann sie nicht mehr vollständig manifestieren.

Somit könnt Ihr feststellen: Je mehr Ihr Verantwortung für Euer Leben übernehmt - auch für verletzende Situationen - um so mehr Kraft erlangt Ihr wieder und um so glücklicher gestaltet sich Euer Leben, da keine Macht, keine Situation und kein Mensch mehr Herrschaft über Euch besitzt. Damit steigt auch Eure Liebesfähigkeit und die Fähigkeit, Dinge neu zu erkennen und zu verstehen. Das heißt für das obige Beispiel: Wenn Ihr Eurer Mutter wirklich vollständig vergebt, wird sie Euch einfach nicht mehr verletzen können, selbst wenn sie äußerlich ihr Verhalten nicht verändert.

Gerade die Verzeihensübungen müssen mindestens einen Monat täglich durchgeführt werden, bis die ersten wirklich tiefen Erfolge eintreten! Es gibt natürlich immer Vorboten des Verzeihens, vieles wird erst oberflächlich sein, dann sackt es irgendwann durch einen Automatismus tiefer. Das bedeutet: Ein Schutzpanzer, der zum Beispiel aus Haß besteht, wird immer mehr von Liebe aufgelöst. Denn Verzeihen ist einer der größten Liebesdienste, den Du für Dich und somit für die Erde tun kannst.

Natürlich sind manche Menschen so offen und bereit, wirklich zu vergeben, daß sie es an einem einzigen Tag tun und keine vier Wochen dafür benötigen. Manche sind allerdings so verhärtet, weil sie vielleicht zwanzig oder dreißig Jahre lang Schmerz empfunden haben, daß Vergebung zuerst nicht vollständig durchdringen kann.

Dieses Buch ist darauf ausgelegt, Euch zu unterstützen, mehr Kontakt mit Eurem Herzen zu bekommen. Wenn Ihr dies tut, werdet Ihr auch wissen, ob eine Übung - vor allem später, wenn sie eventuell noch einmal wiederholt wird - sechs Tage getan werden muß oder eben sechs Wochen. Einige werden allerdings die Vorgabe von vier Wochen benutzen, um sie zu mißbrauchen, weil sie „leiden müssen“, denn sie „müssen“ es ja vier Wochen machen, „weil es so im Buch steht“. Es „kann ja nicht sein“, daß es nach einem Tag schon gut ist, obwohl sie es eigentlich genau spüren. Manche werden nach vier

Wochen „dankbar“ aufhören und sagen: „Hah, nach vier Wochen und einem Tag wäre es passiert, aber ich höre vorher auf, weil es im Buch empfohlen wird!“

Als Überprüfung kann man nach diesen vier Wochen nachsehen, ob die Bilder, die aus der Vergangenheit auftauchen, noch mit negativen Emotionen verknüpft sind. Wenn ja, weiß die Person, daß sie noch nicht vollständig vergeben hat.

Es kann auch passieren, daß manche Episoden „vergessen“ werden. Habt keine Angst, Gedächtnisschwund zu erleiden; das ist es natürlich nicht - es werden nur die Emotionen, die mit manchen Dingen noch zusammenhängen, losgelassen, und darum nimmt diese Erinnerung einen weniger wichtigen Platz im Gedächtnis ein und ist nicht mehr so aktuell.

Viele werden, wenn sie eine Sache richtig vergeben, spüren, wie sich ein ganzer „Mäuseschwanz“ mit auflöst. Das bedeutet: Wenn ein Mensch wirklich lernt, von Herzen zu vergeben, kann es sein, daß zehn, zwanzig, dreißig, vierzig oder noch mehr andere Dinge oder Beziehungen automatisch miterlöst werden. Er wird sich wirklich nachher fragen: „Wie konnte ich mich jemals darüber aufregen?“

Das heißt nicht, Ihr dürft keine Erinnerung mehr an diese Situationen haben. Sie ist lediglich unerheblich geworden. Ihr werdet nicht mehr darüber sprechen wollen, weil Ihr von Euch aus sagt: „Es ist vorbei, lassen wir das Thema.“ - Und dies wird dann von Herzen geschehen.

1. Übung: VERZEIHENSLISTEN

Die Schreibdauer dieser Listen sollte nicht mehr als ZWEI Minuten betragen. Es geht nicht darum, Romane zu schreiben, sondern von Herzen alle die Dinge kurz zu notieren, die Dir ins Bewußtsein

kommen, während Du Dich auf das Thema konzentrierst. Diese Dinge brauchen nicht logisch sein. Ihr solltet zwei Minuten schreiben und dabei wirklich alles hineingeben. Ihr könnt also drauflosschreiben, ohne darüber nachzudenken. Das ist wichtig! Also noch einmal: Das Geschriebene muß nicht logisch sein! Das, was an Informationen in dem Moment emporsteigt, ist von Bedeutung.

Während Ihr schreibt, laßt Euch bitte nicht durch ähnliche Gedanken verunsichern wie: „Das habe ich ja schon einmal aufgeschrieben, dann darf ich es nicht nochmal schreiben!“, oder: „Ich habe doch schon mit meinem Partner darüber gesprochen. Warum kommt denn das jetzt nochmal hoch?“ oder: „Ich verstehe gar nicht, warum ich das meiner Mutter gerade verzeihen will, dieses Verhalten hatte sie doch nie!“

Wir wollen ja nicht nur dieses Leben mit den Übungen reinigen, sondern auch die vergangenen. - So ist es an sich verständlich, daß das „Verhalten“ der Mutter, der gerade verzeihen wird, nichts mit der Mutter in diesem Leben zu tun haben muß.

Ihr solltet wirklich Eurem Gefühl folgen, und das ist leichter, wenn die Zeit auf zwei Minuten begrenzt ist. Ihr könnt Euch dann mit voller Kraft „hineinwerfen“ und sagen: „Es sind ja nur zwei Minuten, das schaffe ich schon!“

Wenn der Körper weiß, daß dieses vier Wochen lang zu tun ist, wird er an jedem Tag immer das in den zwei Minuten herauslassen, was wichtig ist. Das kann sogar täglich das gleiche sein, es kann aber auch täglich wechseln. Es ist nochmals wichtig zu betonen, daß Ihr auch immer das gleiche aufschreiben könnt. Es geht nicht darum, wenn Ihr zum Beispiel am Montag der Mutter vergeben habt, Ihr am Dienstag nur dem Vater vergeben dürft. Es ist egal, wann und zu welchen Personen etwas aus dem Inneren aufsteigt.

Ich möchte noch einmal empfehlen, mit den Eltern anzufangen, weil sie oftmals der Drehpunkt in Eurem Leben sind; nicht bei allen, aber bei den meisten - und meistens ist es die Mutter. Es wäre also gut, in der Verzeihensliste mit der Mutter anzufangen und erst einmal aufzuschreiben, welche Gedanken in bezug auf Eure Mutter auftauchen. Die Mutter ist sehr wichtig, allein schon bedingt durch die Schwangerschaft, und weil sie in den meisten Fällen in den ersten Jahren auf Euch zuhause aufgepaßt und somit viele Eindrücke bei Euch hinterlassen hat. Danach kann man auf gleiche Weise mit dem Vater, den anderen Familienmitgliedern, mit Kollegen und Freunden verfahren.

Der Aufbau der Liste sollte wie folgend aussehen:

ICH VERZEIHE DIR, . . . (hier die Person einsetzen, der man vergeben will, zum Beispiel: „Mutter“), DEINE . . . (das und das, zum Beispiel „Härte“). ICH VERZEIHE MIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen).

ICH VERZEIHE DIR, . . . („Mutter“), DEINE . . . („Härte“). ICH VERZEIHE MIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen).

etc.

dann:

ICH VERZEIHE DIR, . . . („Vater“), DEINE . . . ICH VERZEIHE MIR, . . . (eigener Name).

ICH VERZEIHE DIR, . . . („Vater“), DEINE . . . ICH VERZEIHE MIR, . . . (eigener Name).

etc.

Wichtig an dieser Übung ist auch, sie zu beenden mit der fünfmaligen Wiederholung der Zeile:

ICH VERZEIHE DIR, . . . (eigener Name), DEINE . . . ICH VERZEIHE MIR, . . . (eigener Name).

In die Listen kann alles eingesetzt werden, was einem auf dem Herzen liegt. Man halte sich also an das Gerüst: „Ich verzeihe Dir („Mutter“) Deine (das und das). Ich verzeihe mir, (eigener Name).“ Es können verschiedene Themen sein. So könnte als erstes zum Beispiel die Härte auftauchen. Doch die fünf Abschlußzeilen sollten immer auf die eigene Person bezogen sein: „Ich verzeihe Dir, (eigener Name), Deine (das und das). Ich verzeihe mir, (eigener Name).“

Die Liste für Menschen, die schon fortgeschrittener sind, das heißt, anderen Menschen größtenteils alles verziehen haben, kann dann ausschließlich auf die eigene Person bezogen sein:

ICH VERZEIHE DIR, . . . (eigener Name), DEINE
ICH VERZEIHE MIR, . . . (eigener Name).

Man kann davon ausgehen, daß die meisten Menschen allgemein noch mindestens sechs Wochen die erste Form der Liste nehmen sollten, auch wenn manche der Meinung sind, es nicht mehr tun zu müssen. Es kann auf keinen Fall schaden, sondern nur gut tun, allen anderen noch einmal zu verzeihen.

An sich ist es sogar egal, ob Ihr in den Listen, in denen Ihr Euch selbst verzeiht, DIR oder MIR schreibt; nur möchte ich die obige Vorlage erst einmal als Sicherheit geben. Wenn nachher einmal das MIR hochkommt, braucht Ihr dieses nicht durchzustreichen, denn dann würde sich ja wieder der Verstand einschalten. Das, was auftaucht, hat seinen Sinn.

Der nächste Gedanke nach der „Härte“ setzt sich zum Beispiel mit der „Trauer“ auseinander. Das ist genauso in Ordnung, als wenn sich eine ganze Liste ausschließlich mit einem Thema beschäftigt. Genauso ist es richtig, mehrere Personen auf einer Liste zu behandeln - eben so, wie es Eurem Bedürfnis entspricht.

Haltet Euch an das Prinzip der Liste. Jedoch ist es natürlich möglich, auch andere Worte zu wählen, wenn es Eurem Herzen entspricht. Manche sagen eventuell lieber „VERGEBEN“ als „verzeihen“, „MAMI“ statt „Mutter“, oder „Ich verzeihe Dir (Name), DASS DU ... (zum Beispiel: ... bist, warst, getan hast)“, statt „Ich verzeihe Dir (Name), Deine“. Ihr solltet Euch nur immer darüber im klaren sein, daß Ihr Veränderungen nicht verwendet, um Euch vor der Übung zu drücken. Das heißt, wenn Ihr mit Eurem Herzen Kontakt aufnehmt und merkt: „Für mich ist eine andere Formulierung effektiver“, dann solltet Ihr es dementsprechend abändern.

Nach den zwei Minuten solltet Ihr die LISTE sobald wie möglich VERBRENNEN mit dem Gefühl: Es ist jetzt wirklich vorbei. Das bedeutet: Das, was draufsteht, löst sich jetzt in „Wohlgefallen“ auf. Ich würde empfehlen, immer dazu zu sagen:

JETZT FLIESST BITTE ALLE NEGATIVITÄT, DIE NOCH MIT DEM THEMA AUF DIESER LISTE ZU TUN HAT, HARMONISCH UND GESUND AUS MEINEN ZELLEN HERAUS. UND WÄHREND SIE HERAUSFLIESST, WIRD ALLES IN LICHT UND LIEBE UMGEWANDELT.

GLEICHZEITIG BITTE ICH, DASS REINSTE CHRISTUSENERGIEN UND HÖHERE ENERGIEN IN MEINE ÄTHERKÖRPER UND KÖRPER HINEINFLIESSEN, SO DASS EINE SEHR GESUNDE UND HARMONISCHE, DEM SINN UND ZWECK MEINER SEELE ENTSPRECHENDE FREQUENZERHÖHUNG STATTFINDET.

Ihr könnt auch noch Eure Schutzengel, Meister oder ähnliches herbeirufen, um sie zu bitten, diese Transformation zu unterstützen. Es ist auch wichtig, immer dafür zu sorgen, daß die negativen Energien, die Ihr abfließen laßt, in Licht und Liebe umgewandelt werden, damit niemand sonst mit diesen negativen Frequenzen zu tun bekommt, da sie wirklich Energien sind und sonst negativ weiterwirken können. Denn nur weil als Beispiel schmutziges Waschwasser Euer Haus

durch Rohre verläßt und somit oft aus Eurem Bewußtsein verschwindet, kommt es ja trotzdem noch schmutzig im öffentlichen Kanalsystem oder schlimmstenfalls ungeklärt in der freien Natur an. Darum brauchen wir Kläranlagen, die die Verschmutzungen wieder herausfiltern und auflösen. Dieses ist natürlich auch bei negativer geistiger Energie so. Beides muß also gereinigt werden, um auf Dauer keinen Schaden anzurichten.

Es ist weiterhin wichtig, zusätzlich zu bitten, daß all dieses harmonisch und gesund geschieht und, wie Ihr ja inzwischen gelernt habt, es immer dem Sinn und Zweck der Seele entspricht.

Man kann sich während des Verbrennens der Liste auch vorstellen, wie die Energien durch einen „Kosmischen Staubsauger“ abgesaugt werden. Kinder würden die „schmutzigen“ Energien in ihrer Phantasie vielleicht an einen Luftballon hängen, in höhere Regionen schweben und dort von Engeln reinigen lassen. Laßt Eurer Phantasie freien Lauf, denn es gibt viele Formen, die unterstützen können. Ihr braucht keine Angst zu haben, daß Ihr dabei etwas falsch macht, wenn Ihr hier kreativ werdet. Manche Kinder, die noch nicht so gehemmt sind, würden einfach eine „Wunderpille“ darauf werfen und es auflösen. Es ist wirklich phantastisch, wie kreativ Menschen sein können, wenn sie es wollen! Wichtig ist nur, daß Ihr es tut!

Als Abschluß ist es schön, nachzufragen:

WELCHE FARBE BRAUCHT MEIN KÖRPER, UM DIESEN FREQUENZWECHSEL SEHR HARMONISCH INTEGRIEREN ZU KÖNNEN?

Ihr solltet, nachdem Ihr Euch gefragt habt, die Farbe nehmen, die Euch im ersten Moment einfällt, auch wenn Ihr glaubt, sie Euch gerade ausgedacht zu haben. Diese Farbe solltet Ihr dann so lange wie Licht durch Euer Scheitelchakra in den Körper „einatmen“, bis Ihr glaubt,

daß es genug ist. Der Körper wird es Euch zeigen - durch ein Aufseufzen, durch ein Gefühl der Fülle oder ähnliches. Die Zeitdauer kann zwischen einer Sekunde und allerhöchstens fünf Minuten variieren. Ich bitte Euch, die Farben Schwarz oder Grau nur zu nehmen, wenn sie für Euch gereinigt sind, also als gesund empfunden werden. Wenn Ihr Euch nicht sicher seid, nehmt dann lieber die zweite Farbe, die Euch einfällt.

2. Übung: VERZEIHEN IM HERZENSSTRAHL

Die zweite Übung wird nicht auf Papier geschrieben, sondern im Geiste durchgeführt. Hierfür ist es notwendig, auf die gleiche Weise, wie es eben mit der Farbe getan wurde, REINSTE LICHTENERGIEN AUS DEM CHRISTUSBEWUSSTSEIN UND HÖHEREN EBENEN DURCH DAS KRONEN- BEZIEHUNGSWEISE SCHEITELCHAKRA EINZUATMEN UND DEN GESAMTEN KÖRPER DAMIT ANZUFÜLLEN.

Es ist nicht wichtig, ob Ihr dieses spürt oder ob Ihr es seht. - Es ist wichtig, daß Ihr es Euch willentlich wünscht, denn dann geschieht es! Oftmals kommt das Spüren erst mit ein bißchen Training. Das bedeutet: Ihr solltet am Anfang darauf achten, daß Ihr es Euch einfach vorstellt, daß der Körper wirklich mit dieser reinsten Lichtenergie angefüllt ist. Weiterhin möchte ich darum bitten, daß Ihr folgendes tut:

DAS LICHT DURCH DAS HERZCHAKRA AUSATMEN UND DARUM BITTEN, DASS DIESER STRAHL AUS DEM HERZCHAKRA DIE GANZE ÜBUNG HINDURCH PULSIEREND UND GLEICHSTARK UND UNENTWEGT FLIESST.

Wenn Ihr darum gebeten habt, könnt Ihr die Aufmerksamkeit davon wegnehmen. Dann könnt Ihr mit der Hilfe der Vorstellungskraft EINE PERSON IN DEN STRAHL HINEINSTELLEN. Für diese Übung, die

ja eine Verzeihensübung ist, nehmt Ihr eine Person, der Ihr schon immer etwas sagen wolltet, es aber nicht getan habt, weil a) Ihr Euch entweder nicht getraut habt, es zu sagen, b) es sich damals nicht gehört hat, so etwas zu sagen oder c) ein direktes Gespräch nicht mehr möglich ist, weil zum Beispiel die Person gestorben ist oder d) Ihr mit der Person schon einmal gesprochen habt, dies aber nicht abgeschlossen war.

Hierbei handelt es sich um eine Übung, in der keine neuen negativen Energien entstehen, wenn Negativität ausgesprochen wird, sondern im Gegenteil, sie werden durch den Schutz und Einfluß der Herzensenergie neutralisiert und harmonisiert. Dieses ist eine Übung, um Eure Seele wirklich zu erleichtern und Dinge herauszulassen, die sie noch belasten. Es kann sein, daß man sich schon lange gewünscht hat, diese Blockaden loszulassen, sich aber nicht getraut hat, sie sich anzusehen, da man der Meinung war, immer positiv denken zu müssen.

Stellt zum Beispiel in diesen Lichtstrahl Euren Vater hinein und seht, wie er von diesem Licht umspült und umstrahlt wird. Wenn er von diesem Strahl vollständig eingehüllt ist, könnt Ihr ihm **DAS SAGEN, WAS IHR SCHON IMMER SAGEN WOLLTET.**

Dieses kann laut ausgesprochen werden, es kann leise geflüstert werden, oder es kann innerlich gesprochen werden. Der Vater kann sich zwei Kilometer entfernt vorgestellt werden oder in fünf Zentimeter Nähe; wie Ihr es gerne möchtet. Es ist nur wichtig, daß die Person in Eurer Vorstellung immer in dem Lichtstrahl und außerhalb von Euch bleibt. Wie gesagt, die Vorstellung ist wichtig, nicht das Sehen.

Die Information an sich kann gebrüllt werden, sie kann geflüstert werden, oder sie kann geweint werden. Sie kann sich auch ständig wiederholen. Es geht also nicht darum, einmal etwas zu sagen und zu

meinen: „Jetzt ist es draußen!“, sondern es so lange zu äußern, bis die Seele sagt: „Jetzt ist es wirklich heraus, es hat sich aufgelöst!“

Manche werden es leichter finden, die Übung nur im Geiste auszusprechen, weil die eigene Stimme sie dann nicht ablenkt. Für andere ist es sehr harmonisch, die eigene Stimme zu hören, für manche geradezu ein Training. - Auch hier ist es wichtig, daß Ihr Euch wohl dabei fühlt.

Wenn Du fühlst, es ist genug, dann ist es gut, Dich KURZ BEI DER PERSON ZU BEDANKEN, DASS SIE ZUGEHÖRT HAT, und dann die Übung zu beenden, indem Du Dir vorstellst, wie Du Dich vollständig harmonisch von der anderen Person trennst, damit Du sie nicht noch den halben Tag bei Dir im Ätherkörper herumträgst.

Es ist sinnvoll, mit einer Person mindestens ZEHN TAGE zu arbeiten. Dabei kann täglich immer das gleiche gesagt werden. Ich empfehle, daß Ihr höchstens mit zwei Personen auf einmal arbeitet. Dies kann zum Beispiel einmal vormittags der Vater sein und einmal nachmittags die Mutter. Mehr könnte energetisch zu viel sein. Auch ist es besser, eine Woche bis zehn Tage Pause nach zehn Tagen Übung einzulegen, da der Körper energetisch sehr viel zu integrieren hat.

Danach könnte es sein, daß Ihr das Bedürfnis habt, Euren Eltern wieder einen Brief zu schreiben. Das wird dann nicht so ein wütender Brief: „Du hast immer ...!“, sondern ein liebevoller: „Mutter, was ich Dir schon immer mal sagen wollte ...“. Es kann sein, daß dieser Brief dann niemals losgeschickt, sondern eventuell verbrannt und dadurch gereinigt wird. Auch hier ist die Äußerlichkeit nicht so wichtig, sondern die Herzensenergie.

Seid offen für Wunder! Es könnte nämlich sein, daß plötzlich Eure Mutter anruft und sich für eine Sache entschuldigt, die schon fünf, zehn oder zwanzig Jahre zurückliegt. Es ist wichtig, daß Ihr dann auch

offen seid und zuhört und annehmen könnt, was da gerade geschieht!
- Wenn Menschen bitter reagieren und sagen: „Mal sehen, was Mama mal wieder zu sagen hat!“, könnte es sein, daß sie sich eine negative Situation aus Rechthaberei erschaffen. Es ist also wichtig, „Wunder“ oder „UN-MÖGLICHES“ zu erwarten!

Es kann genausogut sein, daß überhaupt kein Bedürfnis mehr besteht, Kontakt aufzunehmen, weil der Konflikt einfach schon erlöst ist und ohne Bitterkeit an eine Person gedacht werden kann. Wenn man den Wunsch hat, könnte es sein, daß man seine Mutter zu einem schönen Essen einlädt, denn mit gefülltem Magen spricht es sich besser, und es werden ein paar Dinge liebevoll ausgetauscht werden können.

Über den Herzensstrahl mit einem Wesen Kontakt aufzunehmen, ist sehr effektiv, da wirklich von Seele zu Seele gesprochen wird! Das bedeutet: Die Informationen werden auf jeden Fall ankommen. Gleichzeitig werdet Ihr die andere Person nicht verletzen oder manipulieren können. Das ist wichtig! Denn indem diese Person im Christuslicht steht, kann ihr nichts geschehen. Es kann alles gesagt werden, ohne daß irgendeine negative Verletzung stattfinden wird, sei es für einen selbst, quasi als Bumerang, oder für den Menschen, der in dem Lichtstrahl steht.

Die Personen können dann in Harmonie getrennte Wege gehen, weil die karmischen Verstrickungen gelöst sind, indem auch die letzte Unklarheit ausgesprochen und gereinigt worden ist. Es ist auch eine Form des Verzeihens zuzugeben: „Es hat mir jemand weh getan. Ich hätte eventuell stark genug sein müssen, es mir nicht weh tun zu lassen, aber es hat mir trotzdem weh getan. - Und jetzt habe ich es endlich mal ausgesprochen, und es hat mich erleichtert!“ Damit ist man schon oft auf dem Weg, die andere Person durch Verzeihen loszulassen.

Es kann genausogut sein, daß plötzlich Verbindungen, die aufgrund dieser Verletzungen nicht stattfinden konnten, sich wieder zusammenfinden, weil die Irritation aufgelöst wird und die Menschen wieder weitaus liebevoller miteinander kommunizieren können.

Auch hier ist es wichtig, nicht logisch zu denken, sondern das aufsteigen zu lassen, was in dem Moment hochkommen will. - Es könnte sein, daß nicht nur dieses Leben geklärt und gereinigt wird, sondern auch ein paar andere. Denn es ist illusorisch zu denken, man sei mit einer Person nur einmal zusammen. Das ist in den allerseltensten Fällen so. Das bedeutet: Auch hier ist es wichtig, die Seele sprechen zu lassen und nicht den Verstand.

Es geht darum, ehrlich vor seinem eigenen Herzen zu sein und zu sagen: „Ich wollte bisher gerne vergeben, aber ich habe es bis jetzt noch nicht getan oder noch nicht geschafft.“ - Und erst danach kann eine richtige Vergebung stattfinden, entweder durch diese Übung oder dadurch, daß zum Beispiel eine Liste geschrieben oder eine andere Form des Verzeihens gewählt wird.

Ihr könnt Beziehungen, als Variation dieser Übung, auch reinigen, indem Ihr zum Beispiel eine Farbe, die Ihr zur Reinigung und Harmonisierung der Beziehung erfragt habt, durch das Scheitelchakra in den gesamten Körper einatmet, und, wenn dieser erfüllt ist, die Farbe durch Euer Herzchakra zu der Person aussendet und sie damit einhüllt und durchflutet. Auch dadurch kann sich das Problem einfach auflösen. Diese Übung sollte über mindestens zehn bis vierzehn Tage pro Person durchgeführt werden. Arbeitet in dieser Übung mit allerhöchstens drei Personen auf einmal.

Ich betone auch hierbei: Es ist nicht wichtig, die Farben zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken oder irgendwie wahrzunehmen; es ist viel wichtiger, es einfach zu TUN. Die Wahrnehmung kommt meistens erst später, wenn man es oft genug getan hat und wenn sich gewisse

Blockaden aufgelöst haben und somit eine gewisse Sensibilisierung eingetreten ist. Manche Menschen, die es vorher niemals gedacht oder erwartet hätten, werden dann auf einmal aurasichtig oder ähnliches, einfach weil eine gewisse Blockade aufgehoben worden ist.

Wichtig ist es, sozusagen den „Boden“ oder „Untergrund“ zu reinigen, nicht mehr mit Weiß Grau oder Schwarz zu „übertünchen“, wo eigentlich das Schwarze oder Graue erst einmal aufgelöst werden sollte. Dieses geschieht dann, wenn man meint, nur positiv denken zu dürfen und vergißt, die negativen Seiten an sich anzusehen und aufzulösen. Die Kraft des positiven Denkens funktioniert immer, nur kann in manchen Fällen so viel Kraft und Zeit dafür aufgewendet werden, daß es eigentlich ineffektiv ist. Die hier gegebenen Übungen sind sehr effektiv. Denn Negativität kann durch Vergebung relativiert werden.

3. Übung: KOSMISCHE ACHT MIT FARBE

Dies ist eine weitere Farbübung zur Reinigung von Be-ZIEH-ungen. Wenn Ihr Probleme in Euch habt, zum Beispiel Wut, weil Ihr Euch mit Eurem Chef gestritten habt, wäre es gut, sich abends hinzusetzen, die KOSMISCHE ACHT um sich und die betreffende Person zu ziehen. Dabei stellt Ihr Euch vor, wie Ihr in der einen Energieschleufe der Acht steht und die andere Person Euch gegenüber in der anderen Schleufe der Acht. Dann stellt Ihr Euch vor, wie die Energie der Kosmischen Acht um Euch kreist und dabei immer höher steigt, bis Ihr beide von der jeweiligen Schleufe der Acht umhüllt seid. Während die Kosmische Acht diese Beziehung mit Liebe reinigt, fragt Ihr gleichzeitig:

„Welche Farbe braucht unsere Beziehung, um sich in vollkommener Harmonie, Liebe und Gesundheit, dem Sinn und Zweck unserer Seelen entsprechend zu vereinigen?“

oder:

„Welche Farbe braucht unsere Beziehung, um alle Blockaden negativer Art in Harmonie, Liebe und Gesundheit, dem Sinn und Zweck unserer Seelen entsprechend aufzulösen?“

Indem Ihr dann die Farbe, die Euch zuerst in den Sinn kommt, in Euch und die andere Person, die in der Kosmischen Acht steht, „einatmet“, kann sich viel ändern. Ihr könnt auch die Schlaufen der Acht mit der Farbe anfüllen oder als dritte Variante gleich die Energie der KOSMISCHEN ACHT als eine Farbe nehmen und sie wie eine „Achterbahn“ oder „Energiefahrstuhl“ hochziehen. Ihr hüllt mit der Farbe, die für die zu reinigende Beziehung gerade gut ist, Euch und die andere Person ein und laßt die reinigende Kraft der Kosmischen Acht wirken, indem Ihr visualisiert, wie ein farbiger Lichtstrahl Euch in achterform umkreist, dabei langsam immer höher steigt und alle Blockaden und Ängste, die in irgendeiner Form zwischen Euch stehen, reinigt, harmonisiert und in Liebe umwandelt. Wenn Ihr darum bittet, daß es in Liebe und Harmonie, sowie dem Sinn und Zweck Euer beider Seelen entsprechend geschieht, ist dies eine sehr heilsame und effektive Übung.

Denkt daran, diese Übungen sind nicht dazu da, irgendwelche Situationen oder Beziehungen nach Eurem egoistischen Willen zu manipulieren. Sie sind dazu gedacht, in Liebe, Harmonie und Gesundheit, dem Sinn und Zweck Eurer Seelen entsprechend zu wirken - was immer das für Euch bedeuten möge. Es werden HARMONISCHE WUNDER geschehen können, aber manchmal anders und weitgehender als Ihr erwartet habt!

Das heißt: Wünscht Euch nicht, daß sich eine Beziehung so oder so zu verändern hat, weil Ihr glaubt, daß es dann so gut für Euch alle ist; sondern seid offen für vielleicht etwas völlig anderes, was aber der Affirmation nach, dem Sinn und Zweck Eurer Seelen entspricht. Da

keine Seele ihre Aufgabe hier auf der Erde gewählt hat, um zu leiden, kann an sich ja nur etwas Schönes geschehen. Seid offen dafür und erlaubt es Euch! Zwar kann auch jede Aufgabe leidend erfüllt werden, MUSS aber nicht! Ihr könnt Euch für den Weg entscheiden - das Ziel ist und bleibt das gleiche für Eure Seele!

4. Übung: VERZEIHENSPORTRAIT

Die letzte Übung, die ich in diesem Kapitel geben möchte, habe ich vor Jahren in etwa so bei einer Veranstaltung von Chris Griscom kennengelernt und als so gut empfunden, daß ich sie in dieser Form so weitergeben möchte, wie ich es schon erfolgreich in meinen Kursen getan habe. Zeichnet ein PORTRAIT oder nehmt eine Fotografie der Person, der Ihr vergeben möchtet. Die Zeichnung könnt Ihr ganz einfach mit Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift oder ähnlichem anfertigen. Es genügt, wenn die Person mit Kopf und Oberkörper skizziert wird. Ihr braucht kein großer Maler zu sein, denn das Ergebnis ist nicht von der Ähnlichkeit abhängig. Zusätzlich sollte der NAME der Person unter das Bild geschrieben werden. Wenn es fertig ist, wäre es schön, das Bild, am besten in einem wertvollen Rahmen, an die Wand zu hängen.

Die Übung besteht darin, täglich vor dieses Portrait zu treten, die Hände zu falten oder auf andere Weise das Herzchakra zu aktivieren und mit AUGENKONTAKT zu der Person auf diesem Bild sich sehr EHRERBIETIG vor ihr zu VERNEIGEN und sich dann mit folgenden Worten bei ihr zu BEDANKEN:

VIELEN DANK, DASS ICH VON DIR LERNEN DARF. ICH MÖCHTE JETZT VON HERZEN DARUM BITTEN, DASS DIE FREQUENZEN, DIE UNS IN NEGATIVER FORM MITEINANDER VERBINDEN, SICH SEHR HARMONISCH UND GESUND UND DEM SINN UND ZWECK UNSERER SEELEN ENTSPRECHEND, AUFLÖSEN. UND ICH

MÖCHTE JETZT KLAR UND HARMONISCH ERKENNEN, WAS WIR VONEINANDER LERNEN WOLLTEN.

Am Anfang wird es manchen Menschen sehr, sehr schwer fallen, sich ehrerbietig zu verneigen. Es wird möglicherweise im Kreuz knacken, oder die Bewegung wird sehr steif und nicht natürlich und weich sein. Ihr könnt auch flankiert von Euren Schutzengeln oder Meistern an das Bild herantreten, wenn Ihr es kaum ertragen könnt, dieser Person in die Augen zu schauen.

Ihr könnt auch eine eigene Form wählen. Wichtig ist, daß sie folgende Inhalte enthält: den AUGENKONTAKT, das heißt, sich wirklich zu trauen, den anderen Menschen anzuschauen; die AKTIVIERUNG DES HERZCHAKRAS, damit die Mitteilungen von Herzen kommen und das Herz offen ist; das Zeigen der EHREBIETUNG, es ist automatisch ein Anerkennen, daß Ihr die Situation miterschaffen habt; der DANK, daß man von dem anderen lernen darf; die HERZENSBITTE, daß die Harmonisierung dem Sinn und Zweck beider Seelen entspricht, und die BITTE, die dahinterstehenden Muster zu erkennen und aufzulösen.

Dem Universum werden so sehr viele Möglichkeiten offen gelassen, dies zu manifestieren. Wenn jemand in Haß an jemanden denkt, wird er oft durch diesen Haß sehr begrenzt. Er wird also manchmal kaum ermöglichen können, dem Universum genug Raum für eine harmonische Lösung zu geben. Wenn er darum bittet, daß sich die Beziehung harmonisiert, und zwar auf jeden Fall dem Sinn und Zweck seiner Seele und dem Sinn und Zweck der anderen Seele entsprechend, dann wird das Universum einen harmonischen Weg finden können, um negative Bindungen aufzulösen. - Ihr könnt Dinge auflösen, indem Ihr sie übers Knie brecht, oder Ihr könnt sie so auflösen, daß es harmonisch geschieht, so daß Ihr es kaum merkt und Euch später wundert, warum Ihr niemals mit dieser Person oder Situation Schwierigkeiten hattet.

Auch diese Übung sollte mindestens zehn Tage täglich durchgeführt werden, am besten jedoch sechs Wochen lang. - Es werden Wunder geschehen. Mit der Zeit könnten manche eine ganze Galerie von Portraits mit Personen aufhängen, sei es mit Bildern oder Fotos von Familienmitgliedern, Freunden, Lehrern, Therapeuten, Kollegen, Vermietern oder anderen Personen. Am schönsten und liebevollsten wäre es, wenn das Bild wertvoll gerahmt würde. Es sollte also nicht lieblos gemalt und achtlos an die Wand „geklatscht“ werden. Es trägt schon die Hälfte der Übung in sich, wenn gezeigt wird: „Ich bin bereit, es liebevoll zu tun!“

Deshalb empfehle ich, - was sich auch auf andere Übungen bezieht, - sie immer in einer liebevoll gestalteten Umgebung auszuführen. Zum Beispiel könnte eine schöne, hübsche Kerze genommen werden. Man sollte mit einer schönen Kerze arbeiten und nicht eine solche wählen, die fast abgebrannt ist. So könnt Ihr Euch zeigen: „Ich bin es mir wert!“ - Auf diese Weise kann sich sehr viel Fülle manifestieren. Das, was ins Universum hinausgeschickt wird, kommt auch wieder zu Dir zurück. Das bedeutet: Es werden wirklich neue Dinge im Leben geschehen können; es werden sich Situationen ereignen, die es ermöglichen, vieles aufzulösen; vielleicht nicht so, wie Du es erwartest, aber dennoch sehr effektiv.

Die hier genannte Übung ist mit die beste, wenn es darum geht, eine Person „loszuwerden“, mit der man nicht klarkommt, weil dies die Form ist, wirklich in Ehrerbietung loszulassen, ohne viel Arbeit damit zu haben. Mit Listen hingegen muß man sich mehr auseinandersetzen und ebenso mit dem Durchatmen der Herzensenergie. Bei dieser Übung jedoch läßt man das Universum allein für sich arbeiten; das heißt, daß ein sehr geringer eigener Aufwand mit einer oft sehr großen Wirkung verbunden ist! - Man kann kaum eine kürzere Übung anbieten. Sie sollte mindestens einmal, am besten sogar zweimal täglich durchgeführt werden. Wenn die Übung einmal täglich stattfindet,

empfehle ich, sie im Tagesbewußtsein zu machen, das heißt am besten morgens.

Am Morgen könnt Ihr bewußt um die Mithilfe des Universums bitten und am Tag die umfassenden, manchmal etwas überraschenden und doch hilfreichen Antworten erwarten. Diese Antworten können auf verschiedenste Weisen geschickt werden, sei es durch einen Artikel in der Tageszeitung, den man „zufällig“ liest, durch ein Lied im Radio, das man „zufällig“ hört, oder durch eine Person, die „zufällig“ über ein Thema spricht.

Zusammenfassung:

1. Übung: VERZEIHENSLISTEN

ZEIT: Täglich zwei Minuten über einen Zeitraum von vier Wochen.

FOKUS: Das Herzchakra aktivieren und das Verzeihen annehmen.

TUN: In Kontakt mit dem Herzen folgende VERZEIHENSLISTEN schreiben:

ICH VERZEIHE DIR . . . (Name der Person, der man verzeihen will),
DEINE . . . (das und das). ICH VERZEIHE MIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen).

Beenden mit der fünfmaligen Wiederholung der Zeile:

ICH VERZEIHE DIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen), DEINE . . . (das und das). ICH VERZEIHE MIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen).

Die Liste für Fortgeschrittene, die schon größtenteils anderen Menschen verziehen haben, lautet:

ICH VERZEIHE DIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen), DEINE . . . (das und das). ICH VERZEIHE MIR, . . . (hier den eigenen Namen einfügen).

Zum Abschluß die Liste VERBRENNEN und dazu laut oder innerlich sagen:

JETZT FLIESST BITTE ALLE NEGATIVITÄT, DIE NOCH MIT DEM THEMA AUF DIESER LISTE ZU TUN HAT, HARMONISCH UND GESUND AUS MEINEN ZELLEN HERAUS. UND WÄHREND SIE HERAUSFLIESST, WIRD ALLES IN LICHT UND LIEBE UMGEWANDELT.

GLEICHZEITIG BITTE ICH, DASS REINSTE CHRISTUSENERGIEN UND HÖHERE ENERGIEN IN MEINE ÄTHERKÖRPER UND KÖRPER HINEINFLIESSEN, SO DASS EINE SEHR GESUNDE UND HARMONISCHE, DEM SINN UND ZWECK MEINER SEELE ENTSPRECHENDE FREQUENZERHÖHUNG STATTFINDET.

Nach dieser Reinigung ist es unterstützend, den Körper mit Farben zu reinigen, indem man fragt:

WELCHE FARBE BRAUCHT MEIN KÖRPER, UM DIESEN FREQUENZWECHSEL SEHR HARMONISCH INTEGRIEREN ZU KÖNNEN? Die Farbe, die Euch zuerst einfällt, außer Schwarz und Grau, falls diese Farben noch nicht positiv genug sind, wird dann, wie Licht, so lange durch das Kronenchakra in den Körper eingeatmet, bis er signalisiert: Es ist genug (zwischen einer Sekunde und fünf Minuten).

2. Übung: VERZEIHEN IM HERZENSSTRAHL

ZEIT: Mindestens zehn Tage mit einer Person; nicht mit mehr als zwei Personen gleichzeitig arbeiten; eine Woche bis zehn Tage Pause machen, bevor man mit den nächsten Personen weiterarbeitet.

FOKUS: Das Herzchakra aktivieren und das Verzeihen annehmen.

TUN: Sich vorstellen, wie man reinste Energien aus dem Christusbewußtsein und höheren Ebenen durch das Kronen- beziehungsweise

Scheitelchakra einatmet und den ganzen Körper damit anfüllt; dann das Licht durch das Herzchakra ausatmen und darum bitten, daß dieser Lichtstrahl die ganze Übung hindurch aus dem Herzchakra heraus pulsierend und gleichstark fließt.

Die Person, der man verzeihen will oder der man schon immer etwas sagen wollte, IN DEN HERZENSSTRAHL HINEINSTELLEN und dann alles AUSSPRECHEN, was man ihr schon immer sagen wollte und was in dem Moment in einem aufsteigt. Wenn man fühlt, daß es genug ist, sich bei der Person dafür BEDANKEN, daß sie zugehört hat, und bewußt die Übung beenden.

Als Variante: Eine Farbe, die die Beziehung harmonisiert, in das Scheitelchakra und den gesamten Körper einatmen, und wenn dieser erfüllt ist, durch das Herzchakra auf die andere Person aussenden und sie damit liebevoll einhüllen und durchfluten.

3. Übung: KOSMISCHE ACHT MIT FARBE

ZEIT: Mindestens zehn Tage.

FOKUS: Reinigung von Beziehungen und Situationen.

TUN: Die Kosmische Acht ziehen und die Farbe, die die Beziehung harmonisiert und mit Liebe anfüllt, in sich und die andere Person einatmen, beziehungsweise die Schlaufen der Acht mit Farbe anfüllen, oder als dritte Variante: die Kosmische Acht in der reinigenden und harmonisierenden Farbe ziehen.

4. Übung: VERZEIHENSPORTRAIT

ZEIT: Täglich, mindestens zehn Tage, am besten sechs Wochen.

FOKUS: Das Herzchakra aktivieren; Ehrerbietung zeigen; anerken-

nen, daß die Situation von beiden erschaffen worden ist, und das Verzeihen annehmen.

TUN: Ein Portrait von der Person ZEICHNEN, der man verzeihen will. Dieses Bild (oder auch Foto) liebevoll RAHMEN und AUFHÄNGEN. Ein- bis zweimal täglich vor diesem Portrait, am besten morgens im Tagesbewußtsein, die HÄNDE FALTEN oder auf andere Weise das HERZCHAKRA AKTIVIEREN und AUGENKONTAKT mit der Person auf dem Bild aufnehmen. Sich sehr EHRERBIETIG vor ihr VERNEIGEN und sich BEDANKEN und um HARMONISCHE AUFLÖSUNG der negativen Verstrickungen mit zum Beispiel folgenden Worten BITTEN:

VIELEN DANK, DASS ICH VON DIR LERNEN DARF. ICH MÖCHTE JETZT VON HERZEN DARUM BITTEN, DASS DIE FREQUENZEN, DIE UNS IN NEGATIVER FORM MITEINANDER VERBINDEN, SICH SEHR HARMONISCH UND GESUND UND DEM SINN UND ZWECK UNSERER SEELEN ENTSPRECHEND AUFLÖSEN. UND ICH MÖCHTE JETZT KLAR UND HARMONISCH ERKENNEN, WAS WIR VONEINANDER LERNEN WOLLTEN.