



Herzöffnung - Vergebung

Die zweite Terrasse ist ein recht unübersichtliches Stück verwilderten Gartens. Die hier vorzunehmende Arbeit ist recht schnell und intuitiv klar, zumal eine große Gartenschere direkt am Anfang der kleinen Fläche mitten auf dem Boden liegt.

Du hebst die Schere auf und beginnst, die wuchernden Zweige der wilden Büsche und des meterhohen Unkrauts zu beschneiden. Dabei tauchen immer wieder Bilder von Menschen aus deinem Leben vor deinem inneren Auge auf: Eltern, Geschwister, Lehrer, Freunde, Partner, Kollegen, Fremde, Familienmitglieder und zufällige kurze Bekanntschaften.

Eine innere Stimme sagt dir, worum es geht: Bei all diesen Menschen gibt es etwas, das du nicht vergeben hast. Die dadurch noch vorhandenen Verbindungen zu diesen Menschen sind wie energetische Fäden, die dich an ihnen und den damit zusammenhängenden Ereignissen festhalten, kleinhalten, fesseln, einengen, binden.

Innerlich hörst du die Worte, aus deinem Herzen kommend, Ich vergebe dir, und ich vergebe mir. Ich lasse dich jetzt vollkommen los. Ich hege keinerlei Groll mehr gegen dich. Meine Vergebung ist vollkommen. Ich bin frei und du bist frei. Heilung in Liebe geschieht hier und jetzt.

Du nimmst dir - während du ruhig weiter am Schneiden bist, nach und nach jeden einzelnen Menschen vor, an den du dich erinnern kannst. Du rufst dir die Erlebnisse und Gefühle diesen Menschen betreffend in Erinnerung, verzeihst ihm und verzeihst dir, und so erlöst du nicht nur den äußeren Garten von allem Wildwuchs, sondern auch den Inneren von allen belastenden Emotionen und Erinnerungen.

Du bereinigst deine Vergangenheit und die des jeweiligen Menschen. Dabei ist dir vollkommen klar, dass es überhaupt nichts bringt, dies einfach nur belanglos und oberflächlich vor dich hin zu sagen. Du weißt, es kann nur funktionieren, wenn du das alles auch tatsächlich ehrlich meinst. Und wenn du dabei nicht nur dem Anderen

verzeihst, sondern auch und gerade dir selbst. Du weißt, das, was du gerade tust, kommt nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Herzen. Deine Liebe fließt.

Und deine Tränen fließen. Erschöpft aber auch leichter legst du die Gartenschere wieder dort hin, wo du sie aufgehoben hast. Die Arbeit muss recht lange gedauert haben, denn nun merkst du, wie langsam die Dämmerung einsetzt. Glücklicherweise hast du diesen Prozess tatsächlich für alle Menschen, an die du dich erinnern konntest, getan. Du hast eine fast endlose Liste abgearbeitet, du hast die Worte für jeden Einzelnen gesprochen, sie ernst gemeint und jedesmal bei dem Satz Heilung in Liebe geschieht hier und jetzt tatsächlich Liebe gefühlt. Erleichtert machst du dich nun auf den Weg zur nächsten Ebene.

Anmerkung

Heilung durch Vergebung ist eine der wichtigsten und effektivsten inneren Arbeiten, die du tun kannst. So vieles wird dadurch bereinigt, kommt ans Licht, wird nachträglich geändert und so erlöst und geheilt. Dabei ist der Punkt, dir bei allem auch selber zu vergeben, ein ganz entscheidender, denn solange noch Groll, Wut, Selbstzweifel und Schuldgefühle in dir vorhanden sind, solange kannst du dein Herz nicht öffnen.

Auch das auf dem gleichen Prinzip beruhende Hawaiinische Ho'oponopono ist ein wundervolles Werkzeug - im wahrsten Sinne des Wortes. Kern der Vergebungsarbeit ist die Erkenntnis, dass jeder Konflikt durch Erkennen der Ursache im eigenen Sein gelöst werden kann.

So wird die Verantwortung für die Entstehung des Konflikts übernommen und die natürliche Harmonie mit und in dir selbst und dem oder den Beteiligten wieder hergestellt. Jedes Ereignis, das dir in deinem Leben begegnet, hat mit dir zu tun. Wäre zu dieser Situation keinerlei Resonanz in dir, könnte und würde sie dir nicht begegnen. Jede Erinnerung und die damit zusammenhängenden Emotionen können in dir durch Erkennen deines Anteils daran und durch vollständige Vergebung geheilt werden.