



## Vergebung – 12 Fragen nach Colin Tipping

Kannst du zu jedem einzelnen Punkt Ja sagen und die Heilung geschehen lassen, die dadurch entsteht?

1. Willst du bewusst bemerken, bzw. aufschreiben, was dich gerade ärgert?
2. Schließe die Augen und fühle die Emotionen, die mit deinem Thema verbunden sind. Wo im Körper ist diese Emotion, lege deine Hand auf diese Stelle.
3. Sage: Ja, ich erlaube meine Gefühle. Nimm dir solange Zeit dafür, wie es dir wohltut. Auch, wenn Tränen kommen oder Zorn, habe Mitgefühl mit dir und erlaube dir das Gefühl.
4. Selbst, wenn du nicht verstehst, warum, bist du bereit, anzuerkennen, dass diese Situation einen höheren Zweck hat, den deine Seele inszeniert hat für dein spirituelles Wachstum? Ja?
5. Erkennst du, dass dieses Gefühl von Ärger oder Wut eine direkte Entsprechung in dir zu etwas hat, das noch Heilung braucht und dass die heilende Botschaft in der Situation enthalten ist?
6. Bist du bereit, dein Verlangen loszulassen, zu be- oder verurteilen, sondern zu akzeptieren, wie es ist? In diesem Seinlassen kann sich eine wohlwollende Energie entfalten.
7. Kannst du dich für die Idee öffnen, dass du nur dann aufgebracht bist, wenn jemand einen Widerhall in dir hervorruft, den du bisher verleugnet oder unterdrückt hast und daher auf andere projizierst? Und dass genau das, was dich an der anderen Person aufregt, einen Anteil repräsentiert, der sich danach sehnt, geliebt und akzeptiert zu werden?



8. Selbst, wenn du keine Ahnung hast, um welchen Teil es in dir geht, bist du jetzt bereit, ihn bedingungslos anzunehmen und lieben? Öffne jetzt dein Herz dafür, wie eine Rose und gib dich der bedingungslosen Liebe hin, die zu diesem abgelehnten Teil schon so lange durch dich fließen möchte. Fühle diese Energie als Heilung und liebe und umarme diesen Anteil.
9. Wenn andere beteiligt sind, sei offen für die Idee, dass du diese Person eingeladen hast und dass ihr unbewusst beide genau das bekommen habt, was ihr gebraucht habt und dass dies jedem von euch die Möglichkeit gibt, euer Opfereisen aufzugeben und eure wahre Kraft wieder zu gewinnen.
10. Erkenne, dass du, indem du auf diese Weise vergibst, auch dir selbst vergibst.
11. Nicke zur Bestätigung mit dem Kopf, wenn du das Gefühl hast, dass das ursprüngliche Gefühl zu Anfang des Prozesses nachlässt. Auch wenn du beginnst die göttliche Liebe hinter der scheinbaren Situation zu erkennen.
12. Nicke mit dem Kopf, wenn die Gedanken, die mit dem Gefühl verbunden waren, ihre Ladung ganz oder teilweise verloren haben.  
Vergebung bringt immer auch eine Veränderung der Energie und der Wahrnehmung. Diese Veränderung entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom Drama und der Illusion wegnehmen, an die wir unsere Kraft abgegeben haben. Dies geschieht, wenn wir uns auf die Liebe ausrichten. Dann haben wir die Kraft das zu sein, was wir in Wirklichkeit sind: spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen und wir sind wieder in Verbindung mit unserer Quelle.

Frei nach Colin Tipping zum Thema **Vergebung**