



Vergebung Bitte um Vergebung

Intro

Die Vergebung ist eine machtvolle geistige Handlung. Sie löst negative Energien, schicksalhafte Bindungen und graue Netze auf, die **in uns** sowie **zwischen uns und anderen** herrschen - selbst, wenn diese schon Jahrtausende alt sind.

Wie ist das möglich?

Wir haben in den vergangenen Zeitaltern viele Leben durchwandert. Unsere Körper wurden geboren, lebten und starben dann wieder. Und unsere Seelen wanderten durch die Jahrtausende der Menschheitsgeschichte. Für sie war diese Reise, neben allem normalen Leben, ein sich ewig wiederholender Reigen von Täter- und Opferschaft.

Immerzu haben wir Rollen gespielt, *Ent-Scheidungen* getroffen, Handlungen vollzogen und - oftmals schmerzhaft und schuldbeladene - Erfahrungen gemacht.

In vielen Lebensrollen als Täter (*oder auch: herrschende, aktive Menschen*) haben wir durch negatives Denken, Fühlen und Handeln energetische Verschmutzungen erschaffen. In anderen Leben litten wir als Opfer (*oder auch: leidende, passive Menschen*) unter dem negativen Denken, Fühlen und Handeln anderer. Und in wieder anderen Rollen spürten wir unsere eigenen aktiven Täter- und passiven Opfer-Erfahrungen - und konnten uns keinen Reim darauf machen.

Auf dieser langen Reise teilten wir unsere Lebensspannen mit unzähligen

anderen Menschen, Familien und Wesen, mit Tieren, Pflanzen, Elementarwesen, Landschaften und Ländern - und vermischten unsere Lebensfelder mit ihren. So kommt es, dass heute noch *unsere Erfahrungen* in *ihren Feldern* sind, während *ihre Erfahrungen* in *unseren Feldern* stecken.

Dieser Lebensenergieaustausch hat ein gewaltiges Feld an Schwingungs- und Resonanzmustern aufgebaut, in dem wir quasi gefangen sind. Deshalb ziehen wir ständig Menschen und Situationen an, die uns vor Herausforderungen stellen. Wir kommen nicht an ihnen vorbei. Sie stellen sich uns in den Weg, drücken unsere Knöpfe, treffen uns bis ins Mark oder halten unsere Lebensenergien fest.

Und es sind nicht etwa fremde Menschen oder zufällige Begegnungen auf der Straße. Nein. Es sind unsere Partner, unsere Eltern, unsere Kinder, unsere Familienangehörigen, unsere Ahnenlinie: jene, die wir am meisten lieben, jene, vor denen wir uns am meisten fürchten, und jene, die wir am meisten ablehnen.

Tatsache ist, dass wir jedes Mal uralten Teilen von uns selbst begegnen, die genau in diesem Wesen sind, das uns hier und jetzt provoziert oder bindet. Doch genau hier liegt auch der Ruf unserer eigenen Seele: *„Achte nicht auf das Äußere! Hole mich einfach zu dir zurück. Ich bin ein Teil deiner großen kosmischen Seele. Ich will zurück nach Hause - zu dir!“*

Von jeher war es das Ziel unserer göttlichen Seelen, nach dem Abstieg in die *Dunkelheit* des Fleisches (*Inkarnation: in carne = im Fleisch*), jene Tanzschritte zu erlernen, die unser Bewusstsein wieder zurück ins Licht führen würden.

Einer davon ist die Vergebung.

Doch betrachten wir zunächst noch ein wenig die Entstehung der grauen Netze, damit wir die Tiefe dessen, um was es geht, begreifen:

Gingen wir früher also nach einer schicksalhaften Begegnung wieder auseinander, dann formten sich die grauen Energien in unseren Aurafeldern zu klebrigen, langgezogenen und vielfach verzweigten Fäden, die sich durch Raum und Zeit hindurch beliebig in die Länge zogen - und uns aneinanderbanden.

Im Äußeren waren wir auseinandergegangen, aber im seelischen und energetischen Raum blieben wir gebunden. Selbst mit dem Tod unserer Körper blieben diese Fäden erhalten. Während dieser Zeit wurden sie einfach inaktiv - und aktivierten sich dann mit der nächsten Geburt erneut.

Bei jedem Tod, jeder Geburt und jeder neuen Begegnung mit alten *Widersachern* und *Freunden* bildeten sich Knoten: Wegkreuzungen. Hier hatten wir jeweils die Möglichkeit, das Alte zu sühnen, zu vergeben oder zu heilen - oder aber es aufs Neue zu verdichten und zu verdunkeln: in die gleiche Kerbe zu hauen wie zuvor. Dies geschah zumeist.

So blieben die grauen Bindungen zwischen uns und den anderen Menschen nicht nur erhalten, sondern verstärkten sich und führten in den folgenden Leben immer wieder zu Herausforderungen und Demütigungen, zu Blockaden und Dramen - in präzisiertem Rhythmus und exakter Entsprechung.

Alles, was uns heute begegnet, hat eine lange Vorgeschichte und will einfach nur *er- oder gelöst* werden. Zum Beispiel durch Vergebung.

In den meisten Lebensrollen haben wir diese grauen Netze durch die ungerührte Fortsetzung negativer Schöpfungen verdichtet, verfestigt und verfinstert - und so bis in die heutige Zeit getragen. Und nicht nur wir, sondern alle anderen auch. Gemeinsam mit uns.

Alle heutigen Krankheiten und Symptome sowie mentalen Unfähigkeiten und emotionalen Lieblosigkeiten, sind nichts anderes, als Ausdruck alter grauer Netze. Auch gehört dazu jede Form von Streit und Rachdurst, Grausamkeit und Abhängigkeit, Autoritätsdramen und Kontrollzwang, Konfliktangst - eben sämtliche Verhaltensmuster, die uns immer wieder gleiche Probleme bescheren.

So wurden einstige Gemeinheiten und Intrigen, uralte Gewalt und Tötungen zu Gefühlserbschaften und Miasmen: zu grauen Energiespuren, die uns durch die Jahrhunderte hindurch folgten.

Wir können sie auch als **geistige Schulden im Energiefeld unserer Seele** bezeichnen, die sich auf dramatische Weise im Körperleben zeigen.

Geistige Schulden können nicht erlassen werden, denn sie sind die Aufgaben unserer Seelenentwicklung. Sie unterstehen unserem freien Willen, unserer inneren Kraft sowie der Entwicklung unseres Bewusstseins: „*Der Liebe Wunden kann nur heilen, der sie schlug*“. Wir selbst.

Also schlagen wir uns so lange mit Mitmenschen und Problemen herum, bis wir die Hintergründe erkennen - und diese lösen: *von ganzem Herzen, mit unserem ganzen Willen und unserer ganzen Liebe*. Hier liegt die Kraft der Lösung uralter Dramen.

Mit der **Vergebung** (*wir als Opfer*) drücken wir aus, dass wir das Täterverhalten des anderen im Nachhinein akzeptieren und annehmen. Das heißt nicht, dass wir es wiederholenswert finden. Wir akzeptieren einfach nur, dass es gewesen ist und sein durfte, weil eine Weisheit dahintersteckt, die wir bisher noch nicht erkannt haben. Die wir aber erkennen werden, *wenn* wir akzeptieren und *weil* wir annehmen.

Und damit nehmen wir den geopfertem Seelenteil zu uns zurück: jenen Teil von uns, über den wir uns als Opfer empfinden. Wir nehmen ihn einfach zu uns zurück und erkennen mit der Zeit, dass das negative Handeln des Anderen nichts anderes war, als ein Judasdienst, der uns geholfen hat, alte Grenzen zu überwinden, neue Kräfte zu entwickeln und unser inneres Licht zu stärken.

Und es ist gleichgültig, ob dieser Judasdienst, dieses Opfer, dieser abgespaltene Seelenteil und diese in uns aufgekeimte Erkenntnis in einer Zeitspanne von nur zwei Jahren liegen - oder von zweitausend Jahren oder von zwanzigtausend Jahren. Denn tatsächlich haben wir heute noch Erbschaften, die so alt sind.

Mit der **Bitte um Vergebung** (*wir als Täter*) drücken wir aus, dass wir unser eigenes Täterverhalten gegen andere im Nachhinein akzeptieren und annehmen. Und hier wirken die gleichen Aspekte wie bei der Vergebung. Wir wiederholen

damit nicht unsere damaligen Taten, sondern wir erkennen, dass eine Weisheit dahinterlag, die nun keine Bedeutung mehr hat.

Und gleichzeitig nehmen wir in dieser Erkenntnis den einstmals fortgeschleuderten Täter-Seelenteil zu uns zurück. Jener Seelenteil, den wir mit Schuld beladen haben und der dadurch von uns abging.

Mit der Bitte um Vergebung erkennen wir mit der Zeit, dass unser negatives Handeln *gegen* Andere nichts anderes als ein Judasdienst war, der ihm geholfen hat, alte Grenzen zu überwinden und neue innere Kräfte zu entwickeln und sein *oder ihr* inneres Licht zu stärken.

So werden wir als Opfer und als Täter durch die Vergebung und die Bitte um Vergebung frei von den alten Knoten, Netzen, Fäden und Bindungen.

Vergebung und Bitte um Vergebung bewirken also, dass sich uralte Energiefelder auflösen. Dadurch verändern sich auch unsere heutigen Verhaltensmuster, Entscheidungen und Resultate. Und natürlich auch unsere körperliche und gesundheitliche Kondition.

Die Vergebung ist eine geistige Handlungsweise. Daher ist es gleichgültig, ob der Andere noch lebt oder schon gestorben ist. Es ist auch nicht nötig, dass der Andere dabei ist oder dasselbe tut - oder einverstanden ist. Selbst wenn er/sie sich strikt weigert zu vergeben, lösen sich die grauen Netze durch die Vergebung von einer Seite auf - von unserer Seite. Das Drama herrscht nur so lange, wie zwei Menschen an einem Tau ziehen. Wenn einer loslässt (und das ist Vergebung), dann kann auch der andere das alte Muster des Dramas nicht mehr halten: Es löst sich auf!

Vergebung bringt die verdunkelten Energien in unseren Feldern mit Lichtgeschwindigkeit in eine geistige Drehung. Das bedeutet: Aus zum Teil Jahrtausende alten Blockadeenergien wird hier und jetzt ein Kraftfluss und Heilungsstrom.

In diesem Sinne nutzen wir durch die Vergebung die uralte und breit gefächerte Dunkelheit, um unser eigenes Licht in dieser hohen Zeit zu entflammen.

Vergebung ist machtvoll. Allerdings ist nicht das Wort allein wirksam, sondern in erster Linie die eigene innere Haltung. Unser Ego allein, das Verstand/Emotionen-Wesen, ist nicht in der Lage, durch Vergebung zu heilen.

Vergebung wird dann Wunder bewirken, wenn wir rückhaltlos entschlossen sind, zu vergeben und um Vergebung zu bitten, wenn wir uns in aufrichtiger Liebe uns selbst und dem anderen zuwenden - *von ganzem Herzen, mit unserem ganzen Willen und unserer ganzen Liebe*. Wenn wir in der willentlichen Verbindung mit unserer kosmischen Seele und unserem göttlichen Geist sind: *Indem ich dies beschließe, geschieht es!* Diese innere Haltung öffnet die inneren Tore und Räume ganzer Jahrtausende und bringt das wieder ins Fließen, was lange, lange Zeit gestaut war.

Invokation zu Vergebung und Bitte um Vergebung

Ich lenke meine Aufmerksamkeit in mein Herz und atme tief aus und ein - ohne Anstrengung. Ich werde innerlich leer und ruhig und weit.

Im Ausatemstrom entlasse ich Schmerz und Groll, Angst und Aggression, Neid und Hass, Leid und meine Opferhaltung.

Im Einatemstrom empfangen ich das Licht des Geistes, das mir die Weisheit, die hinter allem liegt, offenbaren wird.

Ich lasse nun jenen Menschen in meinen Herztempel kommen, dem ich vergeben und den ich um Vergebung bitten möchte. Ich stelle mir vor, dass er/sie zu mir in meinen Herztempel kommt.

Ich lege meine Hände auf mein Herz und verneige mich sanft vor meinem Gegenüber und spreche dann in tiefer Aufrichtigkeit die folgenden Worte:

Ich vergebe dir.
Ich vergebe dir zutiefst.
Ich vergebe dir.

Ich vergebe dir allen Schmerz, den du mir zufügtest,
jegliches Leid, das ich durch dich erfuhr,
alle Schuld, die ich für dich auf mich nahm.

Ich vergebe dir
auf allen Ebenen unseres gemeinsamen Lebens,
auf allen Wegen unserer gemeinsamen Reise,
in allen Facetten unseres gemeinsamen Spiels und Seins.

Ich vergebe dir aus tiefstem Herzen,
mit meiner ganzen Liebe und meinem ganzen Willen.

Ich anerkenne den Dienst, den du mir erwiesen hast.
Ich lerne daraus und wachse über mich selbst hinaus.

Ich erkenne meine alten Grenzen und überwinde sie -
in der schmerzlichen Hilfe, die ich durch dich erhielt,
die ich lange Zeit nicht als solche erkannte.

Ich vergebe dir aus tiefstem Herzen.

Und ja! Ich danke dir.
Ich danke dir.
Ich danke dir.

Du hast mir geholfen, zu wachsen und zu reifen,
in mir selber aufzuerstehen.

Du lehrtest mich, zu vergeben.
Und so konnte mein Herzlicht endlich aufleuchten.

Du zwangst mich, die Liebe in mir selbst zu suchen.
Und ich habe sie gefunden.
Du verlangtest von mir, dein tief verborgenes Leid zu spüren
und ich nehme nun endlich dieses Geschenk deiner Seele an.

Ja, ich vergebe und danke dir zutiefst.

Bitte vergib auch du mir allem Schmerz, den ich dir zufügte
in Gedanken und Gefühlen,
in Worten und Taten,
bewusst oder unbewusst,
gewollt oder ungewollt
auf allen Ebenen des Lebens,
an allen Stationen unseres gemeinsamen Weges.

Auch ich habe Leid in dir verursacht
und bitte dich von ganzem Herzen um Vergebung.

Mit meiner ganzen Liebe und meinem ganzen Willen
löse ich die grauen Fäden und gebe sie ins Licht.

Wie auch ich,
gehe du fortan auf lichtvollen Wegen durch dein Leben.

Die Netze sind gereinigt.
Die Knoten sind gelöst.
Die Liebe wurde befreit.
Und Dankbarkeit
herrscht.

Kurzform

Ich vergebe dir.
Bitte vergib auch mir.
Die Liebe fließt.
So sei es.

Sabine Wolf
20.12.2017