

3. Schritt: Tempel des Trostes und der Liebe

3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

Hauptthema: Vergebung und Vollkommenheit

Themen im Einzelnen

- Alten Ballast über Bord werfen
- Loslassen ist Leben, festhalten ist Stillstand
- Nichtvergeben beinhaltet eine Schuldzuweisung
- Jeder ist verantwortlich für alles was er aussendet
- Was Vergebung beinhaltet
- Vergeben hat etwas mit GEBEN tun
- Vergebung führt zum inneren Frieden
- Vollkommenheit und Vollendung
- Jeder Mensch ist vollkommen
- Perfektionismus und Fehler
- Lichtmeditation: Zustand von Ruhe und Gelassenheit

Alten Ballast über Bord werfen

Jede schmerzhaftes Erinnerung, die wir mit uns herumtragen, ist behindernd und belastend für das Leben. Diese Belastungen sind vergleichbar mit schweren Eisenkugeln, die sich an unseren Füßen befinden. Denn durch die Erinnerung leidvoller Situationen, wird das Schmerzhaftes immer wieder aktiviert und am Leben erhalten. Das bedeutet, erinnern wir uns heute an etwas Negatives, Schmerzhaftes, betrifft es nicht mehr das Gestern, sondern es wird im Heute wieder lebendig. Da das Heute das Morgen bestimmt, „sorgen“ wir dafür, dass der alte Ballast auch Einfluss auf unsere Zukunft hat.

Solange wir den alten Ballast nicht loslassen, sondern ihn durch unsere Erinnerungen Nahrung geben, hat das Neue keine Chance. Das Alte wird am Leben erhalten. Das bedeutet, alte Erlebnisse und Gefühle bestimmen, was uns im Heute und auch Morgen widerfährt. Damit endet der Kreislauf noch nicht, denn diese Samen bestimmen unser Denken, sowie unsere Emotionen und unser Handeln. Das heißt, wir gestalten mit all diesen Dingen unser Umfeld und unsere Realität.

Loslassen ist Leben, festhalten ist Stillstand

Die meisten Menschen haben Probleme mit dem Loslassen, weil sie sich vor dem was dann kommt fürchten. Das Loslassen bedeutet Leichtigkeit und Freiheit. Alles was wir loslassen können, dürfen wir behalten. Alles was wir festhalten belastet uns und macht uns unnötig schwer. Festhalten ist zudem immer mit Ängsten, Zweifeln und eine Verhinderung des Neuen verbunden.

Mache dir daher bewusst, welchen unnötigen Ballast du noch mit dir herumträgst.

Übung:

Es jetzt an der Zeit, etwas frischen Wind in deine Gedanken hineinzulassen. Lasse die frische Brise in deinen Verstand hinein, damit sich deine Gedanken neu formen und neu gestalten können. Lasse alle Gedanken, die dich zurzeit behindern, auflösen und davonziehen. Lasse sie treiben ohne sie festzuhalten. Genieße diesen Moment der Entspannung und der Ruhe.

Nichtvergeben beinhaltet eine Schuldzuweisung

Das Vergeben und Verzeihen spielt bei diesem Punkt ebenfalls eine wichtige Rolle. Solange wir nicht bereit sind zu verzeihen, halten wir die Vergangenheit aufrecht. Außerdem halten wir auch die Menschen, denen wir nicht vergeben können, im Negativen fest. Nach den universellen Gesetzen verbindet uns ein kosmisches Band mit allem, was wir ablehnen, verurteilen, kritisieren, hassen usw. Durch negative Gedanken erschaffen wir dieses Band und sofern es nicht wieder aufgelöst wird, wird hierüber neues Karma aufgebaut.

Nicht Vergeben beinhaltet auch, die Verantwortung für das, was geschehen ist, nicht zu übernehmen, sondern den anderen dafür schuldig zu sprechen. Nichtvergeben ist also auch eine Schuldzuweisung. Wenn wir davon ausgehen, dass unser Leben besser verlaufen würde, wenn sich andere Menschen (unsere Kinder, Partner, Chef, Kollegen usw.) anders verhalten würden, dann übernehmen wir keine Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht. Wir projizieren unsere Problematik auf andere Menschen und geben ihnen sogar auch noch die Macht über unser Wohlergehen.

Alles was uns im Leben begegnet, ob Menschen oder Situationen, hat etwas mit uns und unserem Lernprogramm zu tun. Wir können auf andere projizieren, sie schuldig sprechen oder sie verurteilen, es ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass wir selbst für unser Verhalten verantwortlich sind. Wenn wir auf andere projizieren, nutzen wir die Chance nicht, aus der Situation zu lernen und uns weiter zu entwickeln. Wir bleiben in den alten Mustern stecken und übernehmen keine Verantwortung für unser Leben. Wir übersehen nämlich die Chance, mehr über uns zu erfahren und über uns hinauszuwachsen! Im Prinzip ist jede Projektion langweilig, denn sie bedeutet Stillstand und schwächt nur unnötig die eigene Energie. Viel lebendiger und spannender ist es herauszufinden, was das Ganze mit einem selber zu tun hat und wie die wahre Lektion aussieht.

Jeder ist verantwortlich für alles was er aussendet

Erschaffen wir durch unsere Gedanken ein Ungleichgewicht, so erhalten wir die Chance, dieses Ungleichgewicht wieder auszubalancieren. Damit wir das überhaupt können, ziehen wir bestimmte Situationen, Ereignisse und Menschen in unser Leben. Daher kehren Gedanken, Urteile und Verhaltensweisen, die negativ sind, zu uns zurück. Dies ist ein fantastischer Kreislauf, denn wir werden dadurch immer wieder auf uns selber zurückgeworfen. Und das ist nicht als Strafe sondern als eine große Chance anzusehen. Denn wir haben so die Möglichkeit, uns bewusst anzuschauen, welcher Anteil in uns Hilfe und Heilung braucht. Um dies zu erkennen, bedarf es zwar einiger Übung, dennoch lohnt es sich immer wieder erneut hinzuschauen. Durch den Spiegel unserer Umwelt können wir jederzeit unseren aktuellen Stand erkennen.

Habe also den Mut, und schaue immer bewusst in den Spiegel deines Umfeldes. Mache dir bewusst, welche Gedanken sich gegen andere und gegen dich selbst richten.

Wir können uns von einem Moment zum anderen dafür entscheiden, neue Wege zu gehen und uns zu verändern. Ebenso können wir uns ab sofort dafür entscheiden, anderen zu vergeben und Frieden mit bestimmten Ereignissen oder Menschen zu schließen. Das ist unabhängig davon, wie lange wir uns im Nichtvergeben aufgehalten haben. Sobald wir uns bewusst für eine Vergebung entscheiden, werden sich die Tore des Vergebens öffnen und unendliche Kraftströme können dadurch in unser Leben fließen.

Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit und lasse die Wunder, die dadurch aktiviert werden, in dein Leben fließen.

Was Vergebung beinhaltet

Jemanden zu verzeihen oder zu vergeben bedeutet, sich nicht mehr über das zu ärgern oder sich über das verletzt zu fühlen, was der andere gemacht, gesagt, nicht gesagt oder nicht getan hat. Es bedeutet eine Akzeptanz dessen, was es mit einem gemacht oder was es ausgelöst hat. Es bedeutet ebenfalls, Verständnis für uns und für den anderen zu haben. Alles, was uns durch andere betroffen gemacht hat, gibt Hinweise darauf, was noch verletzt ist und welcher Anteil in uns noch Heilung benötigt. Jede Verletzung oder schmerzhaftes Erfahrung zeigt somit genau, wo wir stehen und was noch aufzuarbeiten ist.

Nutze die Chance und schaue dir deine alten Verletzungen, deinen Kummer, dein Leid, deine Disharmonien an und kläre, welcher innere Teil in dir Heilung benötigt.

- Werde dir klar darüber, wozu diese Situation gut war.
- Was konntest du lernen und was wurde dir widergespiegelt?
- Wozu brauchtest du diese Lektion? Hast du die Botschaft der Lektion verstanden und sie in deinen Alltag mit einbezogen und umgesetzt?

Wenn wir unsere verletzten Teile geheilt haben, fällt es uns leichter, dem anderen zu verzeihen. Wir erkennen in dem Moment, dass der andere uns nur geholfen hat, uns unseren wunden Punkt zu zeigen und, dass die ganze Situation eine Hilfestellung für unser Wachstum gewesen ist.

Arbeite deinen alten Ballast auf, und kläre jede Disharmonie zu dir selbst und auch die Disharmonien, die zwischen dir und anderen steht. Sobald du die Dinge geklärt und aufgearbeitet hast, mache eine Liste und vergebe den anderen Menschen und auch dir.

Vergeben hat etwas mit GEBEN tun

Vergeben beinhaltet das Geben. Vergebung ist somit auch ein Geschenk, denn es löst alte Bindungen und macht uns frei. Lerne als erstes dir zu vergeben, denn erst dann kannst du auch anderen vergeben. Solange du dir selber nicht verziehen hast, kannst du auch anderen Menschen nur schwer verzeihen.

Verzeihen und wirkliches Herzensverzeihen sind zwei unterschiedliche Dinge. Verzeihen findet auf verschiedenen Ebenen statt und beginnt zunächst meistens mit der Bereitschaft und dem Wunsch, Frieden zu schließen und zu verzeihen. Sie findet somit zunächst nur im Kopf statt. Bis das Vergeben wirklich aus dem Herzen kommt, ist es oft ein sehr langer Weg, der von den unterschiedlichsten Emotionen begleitet wird. Wie lange dieser Weg dauert, hängt von der Tiefe der eigenen Verletzung und dem Heilungsprozess ab. Ob wir aus reinem Herzen oder aber nur vom Verstand heraus vergeben haben, können wir relativ leicht erkennen.

Verzeihen wir aus reinem Herzen, werden wir bei einer wiederholten Situation nicht mehr verletzt sondern anders reagieren. Da unser Inneres geheilt ist, wird es nicht mehr erneut verletzt, empört oder verärgert reagieren. Es wird uns somit nicht mehr betreffen und wir können gleich in das Verständnis gehen. Wir sehen in diesem Moment nur noch die Nöte unseres Gegenübers. Aus der Heilung heraus nehmen wir eine übergeordnete Position ein und können damit anders mit der Situation umgehen, als es früher der Fall war. Wir benötigen keinen Schutz, und auch keine Verteidigungs- oder Angriffshaltung. Wir können unser Gegenüber für das, was er gerade gemacht hat, annehmen und ihm sofort verzeihen bzw. ihm das geben, was er wirklich in dieser Situation von uns braucht.

Spüren wir dagegen jedoch in dieser Situation erneut eine Betroffenheit, wie zum Beispiel Ärger, Groll, ungute Gefühle oder eine Verletztheit, handelte es sich um ein kopfgesteuertes Vergeben. Das bedeutet, die eigene Verletzung wurde noch nicht geheilt.

Vergebung führt zum inneren Frieden

Sobald uns nichts mehr im Außen erschüttern bzw. aus der Fassung bringen kann, haben wir aus reinem Herzen verziehen. Es stellt sich dadurch ein innerer Frieden ein. Wir reagieren auf Herausforderungen mit Gleichmut und Gelassenheit. Unabhängig davon, was uns auch immer von anderen vorgeworfen wird, ob wir angegriffen, ausgelacht, abgelehnt oder verletzt werden, es betrifft uns nicht mehr und macht uns daher auch nicht mehr betroffen. Aus dieser Stärke heraus erkennen wir die Nöte und Hilfsbedürftigkeit der anderen und können entsprechend reagieren.

Nicht immer sind wir bereit, in die Vergebung zu gehen. Alles braucht seine Zeit und manchmal ist es auch sehr wichtig, die gesamte Emotionspalette zu durchleben. Wenn sich herausstellt, dass die Zeit noch nicht reif für eine Vergebung ist, dann können wir uns bewusst dafür entscheiden, dass wir noch Zeit für die Aufarbeitung benötigen. Wir können in diesem Fall eine höhere Instanz um Unterstützung und um Erkenntnisse bitten. Das beinhaltet, darum zu bitten, dass die Vergebung zunächst auf einer höheren Ebene stattfindet. Dies könnte wie folgt aussehen:

„Momentan bin ich noch nicht bereit ... (Namen nennen) zu vergeben, daher bitte ich mein Höheres Selbst (oder eine andere höhere Instanz) darum, der Person zu vergeben und mich in meinem Vergebungsprozess zu unterstützen. Danke.“

Vollkommenheit und Vollendung

Vollkommenheit beinhaltet die Vollständigkeit, die Vollendung sowie die Ganzheit und Einheit. Jedes Wesen, das auf der Erde inkarniert hat, trägt die Vollkommenheit in sich. Erst durch die irdischen Gesetze, die vielen Gebote, Verbote, Meinungen, Bestrafungen und Verletzungen, entwickelt sich unser Ego mit entsprechenden Denk- und Verhaltensmustern. Wir lernen auf der Erde polar zu denken, bewerten dadurch und teilen alles in Gut und Schlecht auf. Sobald wir uns im polaren Denken aufhalten, haben wir uns von unserer Vollkommenheit entfernt. Dadurch fühlen wir uns unvollständig, falsch, unangebracht usw., was zu entsprechenden Schutzmechanismen und Verhaltensweisen führt, die uns jedoch nur noch weiter von der Vollkommenheit entfernen.

Statt uns auf unsere Vollkommenheit zurück zu besinnen, laufen wir dem Schein und Illusionen hinterher. Der Illusion, nicht gut genug zu sein, mehr sein zu müssen. Das heißt, wir bemühen uns darum, mehr zu scheinen und besser, weiter, reifer, heller, weiser, bewusster, klüger, lieber, klarer, ehrlicher usw. als die anderen zu sein. So sind wir ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, die uns „perfekter“ machen. Dabei bemerken wir nicht, dass wir uns durch das ständige

FORTBEWEGEN immer weiter von unserer Vollkommenheit und damit von der Einheit fort bewegt haben.

Jeder Mensch ist vollkommen

Jeder Mensch trägt die Vollkommenheit in sich. Wir brauchen uns nur daran zu erinnern und schon stehen wir mit unserer Vollkommenheit in Kontakt. Um zurück zur Vollkommenheit zu kommen, ist es erforderlich, sich anzunehmen und zu erkennen, dass alles richtig ist, so wie es ist. Wir brauchen uns nur in dem, so wie wir sind, anzunehmen.

Löse dich von der Illusion und erkenne, dass du genauso richtig bist, wie du bist und du „nur“ das zu sein brauchst, was du bist. Lebe nach den Gesetzen der Vollkommenheit und bekämpfe nicht dich und andere Menschen. Wenn du einen Fehler machst, dann lerne aus ihm, denn auch Fehler gehören zur Vollkommenheit. Fehler gehören zum Wachstum, sowie der Tod zum Leben gehört. Wenn du deine Fehler annimmst und aus ihnen lernst, dann lebst du nach den Gesetzen der Vollkommenheit.

Kläre in diesem Zusammenhang auch deine Erwartungen und deinen Anspruch an dich selber. Falls du zu den Menschen gehörst, die alles perfekt machen „wollen“, dann kläre zunächst, warum das so ist. Was verbirgt sich hinter deinem Perfektionsanspruch, bzw. welches Ziel steckt dahinter und was möchtest du dadurch erhalten und was verhindern?

Perfektionismus und Fehler

Wenn wir ins Vergeben gehen, ist ebenfalls zu überprüfen, ob wir uns irgendwelche Fehler, die wir in der Vergangenheit gemacht haben, nicht verzeihen können. Wir haben somit auch Frieden mit vergangenen Fehlern zu schließen. Viel wichtiger als sich selbst Vorwürfe für einen Fehler zu machen, ist zu erkennen, was wir durch den Fehler gelernt haben.

Mache dir bitte bewusst, wie dein Verhältnis zu Fehlern ist und wie du auf Fehler reagierst.

Jemand, der von Ängsten geleitet wird, hat meistens auch Angst Fehler zu machen. Perfektionismus wird von den Menschen angestrebt, die Angst haben, etwas falsch zu machen und dafür schuldig gesprochen zu werden. Sie lehnen somit (unbewusst) die Verantwortung für ein spontanes Handeln und Tun ab und gehen auf Nummer sicher. Jeder, der zu sehr damit beschäftigt ist, keine Fehler zu machen, verschwendet hierfür sehr viel Energie und kommt im Prinzip nicht wirklich voran. Menschen, die perfekt sein möchten, stehen sich selber im aktiven Handeln im Wege und übersehen oft ihre Chancen und Möglichkeiten.

Wenn wir bereit sind uns auf Fehler einzulassen, weil wir sie als wertvolle Erfahrungen ansehen, lernen wir nicht nur viel mehr, sondern wir kommen dadurch auch schneller voran, als diejenigen, die sich vor Fehler schützen. Fehler sind grundsätzlich als etwas Positives anzusehen.

Herausforderung:

Sei spontan und gehe mutig auf die Dinge zu. Nimm Fehler in Kauf und lerne den Nutzen aus ihnen zu ziehen. Bereinige jeden Fehler und erkenne das Positive. Siehe den Fehler niemals nur von einer Seite sondern immer ganzheitlich!!

Für den Fall, dass du zu den Menschen gehörst, die ein und denselben Fehler über einen sehr langen Zeitraum immer wieder machen, ist zu klären, ob du wirklich noch an dem Fehler wachsen kannst.

Lichtmeditation: Zustand von Ruhe und Gelassenheit

Wann immer du das Gefühl hast, dass dich etwas aus dem Gleichgewicht gebracht hat, du nicht im Kontakt mit dir bist oder außerhalb von dir bist, mache die folgende kleine Lichtmeditation:

Lege oder setze dich hin, schließe deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus...
Nachdem du ruhig und entspannt bist, visualisiere dir ein Purpur - Violett Licht. Atme dieses Licht tief in dich hinein und fülle jede Zelle deines Körpers mit diesem Licht.
Während du ausatmest, lasse alles los, was dich zurzeit belastet. Mache dies ein paar Mal und lasse dir dabei Zeit

Stell dir nun vor deinem geistigen Auge einen kleinen Weg vor, den du entlang gehst. Die Sonne ist am Untergehen und die Abenddämmerung beginnt. Der Himmel ist von dunklen Rot- und Lilatönen eingefärbt. Die ganze Landschaft ist von diesem wunderschönen Licht umgeben. Herrlich und atemberaubend schön. Das Licht hüllt dich ein und es fühlt sich wie eine zärtliche und liebevolle Umarmung an.

Du gehst deinen Weg weiter. Er führt dich zu einer Höhle und du beschließt, in diese Höhle hineinzugehen. An den Wänden hängen Fackeln. Ihr sanftes Licht gibt dem Inneren der Höhle einen faszinierenden Anblick. Es sind Lichterspiele an den Wänden zu sehen und die bizarren tropfenartigen Gesteine wirken wie von einem anderen Planeten. Du gehst tiefer in die Höhle hinein...

Du bist schon eine ganze Weile gegangen und nimmst wahr, dass die Wände der Höhle aus purpurfarbenen Rubinen und reinen Amethysten bestehen. Sie funkeln und strahlen in allen Tönen der Farben Purpur und Violett. Du spürst, wie das Purpur-Violette Licht dich tief in deinem Inneren berührt. Du gehst tiefer in die Höhle...

Vor dir liegt ein unterirdischer See. Auch er hat die gleiche Purpur-Violette Farbe wie die Wände. Du verspürst Lust in diesem See zu baden. Du ziehst deine Kleidung aus und tauchst in das herrliche violette Nass hinein. Das Wasser ist angenehm warm und es fühlt sich wie ein seidiges Ölbad an. Du spürst, wie sich die Purpur-Violette Farbe immer mehr in deinem Körper ausbreitet. Während du in dem See badest, füllt sich jede Zelle deines Körpers mit diesem violetten Licht.

Das Licht reinigt deinen Körper und befreit ihn von allen Spannungen, Widerständen und Blockaden. Es beseitigt auch deine physischen Beschwerden. Mit diesem Licht lernst du auch Loszulassen und du wirst immer klarer, reiner und von der Kraft des Verstehens, des Vergebens und der allumfassenden Liebe durchdrungen.

Eine tiefe Ruhe und Gelassenheit erfassen dich. Du genießt diesen Zustand und weißt in diesem Moment, alles ist genauso richtig und gut, so wie es ist ...

Die Zeit des Abschieds ist nun gekommen. Du gehst aus dem Wasser hinaus. Am Rande des Wassers liegt ein Handtuch, mit dem du dich sanft abtrocknest. Deine Haut prickelt, pulsiert und fühlt sich wunderbar an...

Nachdem du deine Kleidung wieder angezogen hast, schaust du noch einmal zum Wasser. Du beugst dich über das Wasser und betrachtest dein Spiegelbild. Es strahlt Liebe, Gelassenheit, Frieden und vollkommene Schönheit aus.

Du nimmst auch wahr, dass dein Vertrauen zu dir stärker geworden ist. Du fühlst dich selbstbewusst, voller Kraft und innerlich gestärkt.

Du bedankst dich bei der Purpur-Violetten Schwingung und verlässt nun die Höhle. Du machst dich auf dem Heimweg und kehrst über deinen kleinen Weg wieder zurück an dem Ort, wo du liegst oder sitzt. Du nimmst deinen Körper wahr und beginnst ihn zu strecken und zu recken. Dann öffne langsam und in deinem Tempo wieder deine Augen, sei im Hier und Jetzt.

Spüre nach, wie du dich fühlst und verweile noch einen Moment.

Autorin:

Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten

Web: www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com

E-Mail: info@united-spirit-center.com

Hiermit endet der 3. Schritt der Online-Licht-Schulung