

Meditation: „Vergebung“

Vergebung ist ein kraftvoller Akt, der uns hilft, loszulassen, Frieden zu finden und uns selbst und anderen gegenüber Mitgefühl zu zeigen. Setze oder lege dich in eine bequeme Position, schließe sanft die Augen und atme tief ein. Lass deinen Atem ganz natürlich fließen. Nimm dir einen Moment, um vollständig in diesem Moment anzukommen.

Anfang:

Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten. Atme tief durch die Nase ein, spüre, wie sich dein Bauch hebt, und atme langsam durch den Mund aus. Mit jedem Atemzug lasse jegliche Anspannung los. Fühle, wie dein Körper sich bei jedem Ausatmen entspannt. Lass alle Gedanken des Alltags los und komme ganz bei dir an.

Stell dir vor, dass du an einem ruhigen, sicheren Ort bist – vielleicht ein schöner Garten, ein Strand oder ein ruhiger Wald. Dieser Ort ist nur für dich. Spüre die Ruhe und den Frieden, die von diesem Ort ausgehen.

Fokus auf Vergebung:

Beginne nun, dich auf das Thema Vergebung zu konzentrieren. Denke an jemanden, dem du vergeben möchtest. Es könnte jemand anderes sein oder vielleicht dir selbst. Es gibt keine Eile. Wenn kein bestimmter Name auftaucht, lass es geschehen; vertraue darauf, dass das Richtige zu dir kommt.

Wenn du an diese Person oder Situation denkst, nimm dir einen Moment, um zu fühlen, was da ist. Vielleicht gibt es Schmerz, Wut, Enttäuschung oder Traurigkeit. Nimm diese Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten oder wegzuschieben. Erkenne an, dass diese Gefühle da sind und dass es in Ordnung ist, sie zu spüren.

Der Prozess der Vergebung:

Stell dir jetzt vor, dass du diese Person oder dich selbst in deinem sicheren Ort triffst. Stelle dir vor, ihr steht euch gegenüber. Du musst nichts sagen, sondern einfach nur präsent sein. Spüre die Energie zwischen euch. Wenn du bereit bist, sprich in Gedanken die Worte:

„Ich bin bereit zu vergeben. Ich lasse los, was geschehen ist. Ich befreie mich von diesem Schmerz. Ich entscheide mich für Frieden.“

Vielleicht möchtest du es mehrmals wiederholen oder die Worte nach deinem Gefühl anpassen. Stelle dir vor, wie eine sanfte Welle von Licht und Wärme um euch beide herum erscheint. Diese Welle steht für Vergebung und Heilung. Sie wäscht alte Verletzungen weg und bringt Frieden in dein Herz.

Loslassen und Frieden finden:

Mit jedem Atemzug lasse diese Welle des Lichts tiefer in dein Herz sinken. Spüre, wie der Ballast und die Schwere von dir abfallen. Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, wie du die Person sanft umarmst, oder sie einfach in Liebe loslässt.

Sage dir selbst: „Ich wähle den Frieden. Ich wähle die Vergebung. Ich befreie mich und die andere Person.“

Erlaube dir, den Frieden und die Freiheit zu spüren, die Vergebung mit sich bringt. Du musst nicht alles vergessen, aber du wählst, es nicht mehr länger mit dir herumzutragen.

Rückkehr zum gegenwärtigen Moment:

Wenn du dich bereit fühlst, verabschiede dich von der Person und von dem sicheren Ort, wissend, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst. Bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Atem. Spüre, wie dein Körper auf der Unterlage ruht, die Luft, die deine Haut berührt, die Geräusche um dich herum.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und komme langsam wieder in den Raum zurück, in dem du dich befindest. Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen.

Abschluss:

Danke dir selbst für die Bereitschaft, Vergebung zu üben, für den Mut, loszulassen und für die Liebe, die du dir selbst schenkst. Erinnerung dich daran, dass Vergebung ein Prozess ist und es in Ordnung ist, sich Zeit zu nehmen.

Wenn du soweit bist, nimm diesen Frieden und diese Leichtigkeit mit in deinen Tag. Namaste.