

## Vier Schritte zur Vergebung

Dieser Prozess dauert nur ein paar Minuten, doch er kann Sie davor bewahren, total in das Drama des Geschehens verwickelt zu werden und auf unbestimmte Dauer im „Opferland“ zu verweilen.

Sobald Sie merken, dass Sie sich über etwas furchtbar aufregen, oder einfach nur über jemanden urteilen, sich selbstgerecht fühlen oder eine Situation anders haben wollen, als sie ist, setzen Sie diesen Prozess ein. So können Sie Ihr Bewusstsein wieder an den Prinzipien der Radikalen Vergebung ausrichten.

### **Erster Schritt: "Schau, was ich kreierte habe!"**

Es ist ein spirituelles Gesetz - bestätigt durch die Quantenphysik und andere Wissenschaften - dass das, was in der Welt geschieht, ein Abbild unseres Bewusstseins ist.

Wenn wir uns also sagen „Schau, was ich gemacht habe!“, dann öffnen wir uns für die Möglichkeit, dass wir an der Erschaffung dessen, was geschieht, einen Anteil haben. Wir lassen zu, dass unser Tun unserer Heilung und unserem spirituellen Wachstum dient. Dies ist unser erster Schritt auf dem Weg zur Übernahme von Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht.

### **Zweiter Schritt: "Ich bemerke, dass ich urteile und liebe mich trotzdem."**

Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Als Menschen verbinden wir automatisch eine ganze Reihe von Beurteilungen, Interpretationen und Überzeugungen mit allem, was in unserem Leben passiert. Wenn wir dies jedoch klar erkennen, bewahren wir unsere Bewusstheit und können mit unseren Gefühlen und unserem authentischen Selbst in Kontakt bleiben.

### **Dritter Schritt: "Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen."**

Die Bereitschaft ist der wichtigste Schritt im Prozess der Radikalen Vergebung. Dies ist der Punkt, an dem wir uns die Ansicht erlauben, dass sogar in diesem, von uns vielleicht als schrecklich empfundenen, Ereignis eine Art göttliche Vollkommenheit am Werk sein könnte. Und dass wir sie möglicherweise erkennen könnten, wenn wir imstande wären, das ganze Bild zu sehen.

### **Vierter Schritt: "Ich entscheide mich für die Kraft des Friedens."**

Der vierte Schritt ist die Konsequenz der vorangegangenen Schritte. „Frieden“ meint hier die Art von Frieden, die wir fühlen, sobald wir bereit sind uns der Vollkommenheit der Situation hinzugeben. Dies gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um in der Welt vollständig bewusst zu handeln.

**Üben Sie diese vier Schritte, so oft Sie können. Machen Sie sie zu einem Teil Ihres Bewusstseins. Sie werden Ihnen im Alltag einen Weg in die Gegenwart bereiten.**