



DAS WUNDER DER VERGEBUNG!

BLOG-Artikel vom 05.11.2017

von **Silke Bader**

Die dunklere Jahreszeit ist angebrochen, die uns zur Einkehr in die innere Stille einlädt. Auch in der Natur ziehen sich die Säfte nun nach innen und ins Erdreich zurück, um sich für einen neuen Zyklus zu sammeln. So wie die Baumkronen immer lichter werden und durch das feine Astwerk den Blick in den Himmel wieder freigeben, lichten sich auch die Schleier zur Anderswelt, zu den geistigen und feinstofflichen Ebenen. Mit Feiertagen wie Allerheiligen oder Totensonntag gedenken wir den Verstorbenen. So mutet dem November immer auch etwas Mystisches an. Nutzen wir die Qualität dieser Zeit, um auch in uns die Kräfte zu sammeln und die Erfahrungen dieses Jahres in unserem inneren Weisheitsschatz zu verschmelzen. Dabei sind **Dankbarkeit und Vergebung** die Schlüssel zum Herzen. Dankbarkeit für all das Gute, das Du dieses Jahr erleben durftest und das nicht nur aus der eigenen Kraft möglich wurde. Es haben auch andere Menschen an Deinem Glück mitgewirkt und nicht zuletzt auch die geistige Führung, die so manche Fügung erst ermöglicht hat. So sende allen Menschen und geistigen Helfern aus Deinem Herzen einen Dank- und Liebesstrahl, um ihr Dasein in Deinem Leben zu wertschätzen. Denn es sind vor allem die Begegnungen und Verbundenheit mit Menschen, die unser Leben so reich machen.

Und dann gibt es auch die schmerzhaften Erfahrungen und Prozesse, an denen wir oftmals innerlich festhängen. Wir versuchen zu verstehen, warum uns das passieren musste. Manch alten Groll tragen wir mitunter viele Jahre unbewusst mit uns herum, wie einen Stachel, der sich festgesetzt hat. Doch es kostet Energie, diesen Schmerz zu verdrängen. So lädt Dich die aktuelle Zeitqualität dazu ein, ehrlich in den Spiegel zu schauen und Dich zu fragen, wo es noch alte oder aktuelle Emotionen wie Wut, Groll, Schmerz, Angst oder



Ablehnung in Dir gibt. Spüre, welcher Mensch aus Deinem Leben mit diesen Erfahrungen in Verbindung steht. Auch, wenn der Mensch schon verstorben sein sollte, sind diese Gefühle wirksam und lassen beide Seelen nicht frei. Du hältst ein Band, eine Verstrickung aufrecht, über die Dir unbemerkt ständig Energie verloren geht. So nutze die kommenden Tage und Wochen dazu, um innerlich aufzuräumen, Deinen inneren Raum zu klären und die alten Verstrickungen zu lösen. Hierfür ist Vergebung der Schlüssel, der Dich und andere befreit. So stelle ich Dir heute ein **Vergebungsritual** vor, dass Du immer wiederholen kannst, wenn Du Dich in negativen Emotionen befindest.

Zunächst ist die **Selbstbeobachtung** der wichtigste Schritt zur Bewusstwerdung. Wo und bei wem hältst Du Dich innerlich mit Deinen Gedanken auf? Nimm wahr, wie diese Gedanken Deine Gefühle einfärben und sich Deine Energie verändert, das ist körperlich spürbar! Wenn Du einem inneren Konflikt auf die Spur gekommen bist, mache Dir bewusst, welche Person(en) damit in Verbindung steht/stehen. Und dann beginne dein Ritual:

Vergebungsritual

Setze Dich bequem an einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Atme einige Male tief über Dein Herz ein und aus und beruhige Deine Gedanken und Gefühle. Stelle Dir vor, dass Du geistig in Deinen inneren Herzensraum eintauchst. So zentrierst Du Dich innerlich und kommst ganz bei Dir selbst an. Dann rufe Dir den Menschen, mit dem Du den Konflikt erlebst oder, falls es schon länger zurückliegt, erlebt hast und stelle Dir mit Deinem geistigen Auge vor, wie diese Person vor Dir steht. Dann male geistig eine liegende Acht, eine Lemniskate, auf den Boden. Du stehst in der einen Kreisöffnung und Dein Gegenüber in der anderen. Noch wirksamer ist es, Dir die liegende Acht in einem leuchtenden Violett, der Farbe der Transformation und Vergebung, vorzustellen. Nimm noch einmal all die Gefühle wahr, die diese Person und der erlebte Konflikt in Dir hervorrufen und atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Manchmal halten wir unbewusst den Atem an, wenn wir sehr emotional werden, vor allem bei Angst. Doch damit staust Du die Energie in Deinem Inneren und erhöhst den Druck in Dir. Atmen ist das Zaubermittel, in jeder Lebenssituation! Nun bitte Erzengel Michael, den Mittelpunkt der Lemniskate, an dem sich die Linien überkreuzen, mit seinem Lichtschwert zu durchtrennen. Stelle Dir vor, dass die Verstrickungen auf allen Ebenen und Zeitlinien gelöst werden und Du und die andere Person frei sind. Atme tief durch und bedanke Dich bei Erzengel Michael für seine Unterstützung. Spüre nun den Abstand zu der anderen Person: Hat sich etwas verändert? Ist mehr Raum und damit innere Freiheit entstanden? Vielleicht musst Du die Übung geistig mehrmals machen, wenn weiterhin starke negative Emotionen in Dir auftauchen. Manche Themen lösen sich nur schichtweise und wie in Wellen ab. Bedanke Dich abschließend auch bei der Person für das, was ihr miteinander und aneinander lernen durftet und lasse sie damit innerlich frei. Atme dann nochmals das violette Licht ein und lasse es mit dem Ausatmen durch Deinen ganzen Körper fließen, um so Reinigung und Klärung in Dir zu bewirken. Mit einem weiteren Atemzug öffnest Du wieder die Augen und bist präsent im Hier und Jetzt.

Mit ein wenig Übung kannst Du diese Meditation geistig überall und in kurzer Zeit aktivieren, wann immer Du innere Konflikte in Dir aufspürst. So kannst Du schnell und effektiv

belastende Emotionen loslassen und Dein Energiefeld ausrichten und stärken. Die Zeitqualität dieses Jahres trägt in besonderem Maße dazu bei, dass wir Beziehungen klären und mit uns selbst authentisch werden. Schale Kompromisse sind nicht mehr lebbar, da die Seele nach Befreiung strebt. Dort, wo wir aus alten Gewohnheiten oder Sicherheitsängsten doch an Altem festhalten, wird das Leben dafür sorgen, dass Aufbruch und Veränderung geschieht. Das hast Du in diesem Jahr vielleicht auch erleben dürfen. Das Geschenk dieser plötzlichen und mitunter schmerzhaften Prozesse ist, dass wir authentisch werden. Rückblickend können wir solche Entwicklungsprozesse als verhüllten Segen erkennen und dankbar annehmen.

So wünsche ich Dir nun eine befriedende und befreiende Zeit, eingebettet in heilsame Energien, die Dich spüren lassen, dass das Leben wunderbar für Dich und Deine ganzheitliche Entfaltung sorgt. Fühle auch die Liebe der Dich begleitenden geistigen Helfer und danke ihnen für ihre liebevolle Präsenz in Deinem Leben. Alles ist miteinander verbunden und Du bist niemals allein!

So freue ich mich, dass auch wir hier verbunden sind und sende Dir Licht und Liebe aus meinem Herzen



- Der Text kann unter Angabe der Quelle gerne geteilt und veröffentlicht werden. -

>> **Über mich:**

SILKE BADER

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin & Autorin, Mediale Beratung

Ich begleite Menschen in ihrer schöpferischen und spirituellen Selbstentfaltung und unterstütze sie dabei, ihre Talente & Potenziale zu entdecken sowie ihre Intuition zu vertiefen.

In Einzelberatungen, durch SeelenEngel-Bilder und in Seminaren stehe ich Dir gerne zur Seite, um Dich in Deinem individuellen Entwicklungsprozess zu begleiten.

Nähere Informationen zum meinem Wirken und Angeboten findest Du unter www.silkebader.de.

Kontakt unter T. +49 (0)8806.95 92 26 oder per Mail: info@silkebader.de

