

Ich weiß, Vergebung ist ...

- ... pure Heilung
- ... echte Machtausübung
- ... die Befreiung aus meinem inneren Gefängnis
- ... Größe und Stärke

Ritual der Vergebung

ich habe das Recht ...

- ... auf mehr inneren Frieden
- ... auf weniger negative Gefühle
- ... auf Freiheit von alten Mustern

Deshalb beginne ich hier und jetzt mit meinem Prozess des Loslassen und Vergebens. Dabei bin Ich mir bewusst, dass Vergeben ein Prozess ist. Fortschritte und Rückfälle können sich abwechseln. Das ist ok!

Was immer hierbei geschieht: Ich bleibe freundlich zu mir selbst! Und wenn es nicht sofort gelingen sollte, gebe ich mir alle Zeit, die brauche. Keinesfalls quäle ich mich und andere mit ...

... Gereiztheit

... Wut

... Angst

... Scham

... Minderwertigkeitsgefühlen

Ich bin davon überzeugt, dass Du, _____, gute Gründe hattest, so zu handeln, wie Du gehandelt hast. Das respektiere ich – wir alle handeln aus unseren Begrenzungen heraus. Doch noch mehr bin ich davon überzeugt, dass ich Dein Verhalten nicht rechtfertigen muss.

Ich bin mir bewusst, dass ich nicht kontrollieren kann, was Du mir vielleicht künftig noch zufügen wirst. Aber ich bin mir noch mehr bewusst, immer neu entscheiden und vergeben zu können, um mich nicht dauerhaft von Verletzungen und Schmerz bestimmen zu lassen.

Liebe/r _____, ich werde jetzt aussprechen oder niederschreiben, was Du mir angetan hast und welchen Schmerz das in mir ausgelöst hat:



Das war unbeschreiblich (*Schimpfwort Deiner Wahl:*) _____, und deshalb vergebe Dir all das jetzt.

Ich lasse meinen fürchterlichen Schmerz darüber los, und ich vergebe Dir Deine Schuld.

Auch wenn Du das sicher nicht willst.

Und! Ich vergebe mir auch meinen Schmerz und mein bisheriges Nicht-Anders-Können.

Und auch, wenn Du, _____, mir vielleicht erneut weh tun wirst, bin ich bereit, loszulassen und zu vergeben. Ich richte meine Energie jetzt auf meine Zukunft voller Freude und Liebe.

Dies alles tue ich hier und jetzt und unwiderruflich.
Zu meinem Wohl und zum Wohle aller.