

# Geistige Heilung durch

# VERGEBUNG

Eine häufige Ursache für Beziehungsprobleme oder gar Krankheiten ist Groll, den ein Mensch mit sich herumträgt. Dieser Groll wird dann auch auf andere Menschen projiziert, die eigentlich gar nichts damit zu tun haben. So kommt es, dass man zum Beispiel auf den Partner Groll, also unbewusste Vorwürfe projiziert, die man eigentlich aus seiner Kindheit gegen Vater oder Mutter hat. Weil das oft unbewusst abläuft, erkennt man meist nicht die wahren Ursachen - man streitet sich - wegen Belanglosigkeiten - weiß eigentlich gar nicht, warum es immer so ist...

Solange etwas nicht vergeben ist, hängt an der Person, die noch nicht vergeben hat, so etwas wie ein dunkler Energieklumpen, der auch energetisch mit der oder den anderen beteiligten Personen verbunden ist. Dieser „Energieklumpen“ wird Groll genannt oder, besser gesagt, durch Groll und unterdrückten Zorn verursacht. Erst die Vergebung befreit davon.

„Groll mit uns herumzutragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei.“

Siddhartha Gautama (Buddha)

Wann immer die Gesundheit, der Erfolg oder zwischenmenschliche gute Beziehungen auf sich warten lassen, ist es Zeit, sich in Vergebung zu üben. Auch wenn Probleme in Wiederholung auftauchen, sollte die Vergebung praktiziert werden, zumindest gegenüber sich selbst.

Vergebung heilt alle Verletzungen, sie stärkt Körper, Seele und Geist. Vergebung löscht Angst, Trauer, Wut, Mutlosigkeit, Depressionen und Aggressionen. Durch die Vergebung löst sich jedes Hindernis auf und die guten Kräfte werden freigesetzt.

**Deshalb vergebe dir selbst und deinen Mitmenschen!**

## Vorgehensweise:

1. Kopiere oder drucke Dir das Vergebungsblatt (nächste beiden Seiten) für jeden Konflikt, welchen du bearbeiten möchtest. Wenn du die Seite 2 des Arbeitsblattes Vergebung auf die Rückseite von Seite 1 druckst, dann erhältst du ein praktisches Vergebungsarbeitsblatt.
2. Fülle dieses Vergebungsblatt dann als nächstes einfach aus. Es ist eigentlich selbsterklärend. Horche in einem entspannten Zustand tief in Dich hinein, damit du auch die in Dir versteckten Vorwürfe findest und aufschreiben kannst. Dies betrifft insbesondere auch den Teil im Arbeitsblatt, in den man die Vorwürfe an sich selbst einträgt. Oft gibt es zum Beispiel Selbstvorwürfe, dass man zu klein, zu schwach, zu unerfahren, zu dumm, zu verliebt war, oder dass man sich vorwirft, das Problem selbst erschaffen zu haben. Notiere alle diese Vorwürfe, die Du findest.
3. Sprich nach dem Ausfüllen den gesamten Text 4x laut. Der Text beginnt mit dem Sprechen des Wortes Bitte. Dies ist die Bitte um Unterstützung bei deiner Vergebungsarbeit an „Alles, was ist“, Gott, die Engelswelt, dein eigenes Unterbewusstsein, dein Überbewusstsein, bis hin zum Bewusstsein des Raumes, der Erde, ja selbst der Steine, auf denen man steht, einfach alles soll mit dieser Bitte erreicht werden. Erlaube Dir, mit allem was ist in lebendiger vibrierender Verbindung zu sein. Vergebung ist etwas Grosses. Man wächst dabei über sich selbst hinaus.
4. Wiederhole dies an den darauf folgenden Tagen solange, bis dein inneres Gefühl Dir sagt, dass die Vergebung nun „durch“ ist.

Dann gehe zu deinem nächsten Vergebungsthema und bearbeite dies genauso. Erlaube Dir so, alles zu vergeben, wo Du in Dir einen Groll entdeckst.

**So erschaffst du deine geistige Heilung durch Vergebung**

## Über dieses Arbeitsblatt:

Dieses Arbeitsblatt Vergebung darf frei verwendet werden, auch in Seminaren.

Falls Sie dieses Blatt als Kopie erhalten haben, so finden Sie das Original auf folgender Webseite:

[www.fernheilungsliste.de/Arbeitsblatt-Vergebung.pdf](http://www.fernheilungsliste.de/Arbeitsblatt-Vergebung.pdf)

Auf der Webseite [www.fernheilungsliste.de](http://www.fernheilungsliste.de) finden Sie auch eine Kurzversion dieses Vergebungsblattes.

Ein Online-Tool zu diesem Arbeitsblatt finden Sie auf: [www.vergebung-online.de](http://www.vergebung-online.de)

# Bitte - Bitte - Bitte - Bitte

Ich, ..... (eigener Vor- und Zuname) ..... bitte um Unterstützung aller meiner inneren Anteile, meines Hohen Selbstes, der geistigen Welt (Engel und Geisthelfer) und des höchsten Lichtes (Gott) für meine jetzige Vergebungsarbeit.  
Durch meine Vergebung löse ich jetzt von meiner Seite alle Bindungen an das folgende Programm, Muster, Thema oder Ereignis auf. Dadurch bin ich frei.

Hier das Vergebungsthema , Negativprogramm, oder Muster eintragen:

.....  
.....

## ICH VERGEBE JETZT ALLEN BETEILIGTEN MENSCHEN.

Insbesondere vergebe ich:

Hier konkrete Punkte eintragen, die vergeben werden. Formuliere in der Art: **Ich vergebe ..... dass Er/Sie mir ..... angetan hat.**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Spreche jeden der obigen Punkte und füge jeweils hinzu: **ICH VERGEBE ES FÜR ALLE ZEITEN.**

## ICH BITTE JETZT ALLE BETEILIGTEN UM VERGEBUNG, WELCHE VON MIR BELASTET WURDEN.

Insbesondere bitte ich um Vergebung:

Bitte hier konkrete Punkte eintragen, wo man selber um Vergebung bittet im Zusammenhang mit obigem Thema,  
zb: **Ich bitte um Vergebung, dass ich ..... getan habe.**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Spreche jeden der obigen Punkte und füge jeweils hinzu: **ICH NEHME DIE VERGEBUNG AN.**

## ICH VERGEBE MIR.

Insbesondere vergebe ich mir:

Bitte hier die Punkte eintragen, wo man sich selber vergibt, zb: **Ich vergebe mir, dass ich .....**

1 .....

2 .....

3 .....

Spreche jeden dieser Punkte und füge jeweils hinzu: **ICH VERGEBE ES MIR FÜR ALLE ZEITEN.**

Ich bitte um die Auflösung aller entstandenen negativen Gedankenmuster.

Ich bitte um die Auflösung aller Einschränkungen.

Ich bitte um die Auflösung aller negativer Folgen meines Handelns.

Ich bitte um die Auflösung aller von mir ausgesprochenen negativen Sätzen und den daraus resultierenden Folgen.

**ICH VERGEBE ALLES UND JEDEM,  
UND DIESE VERGEBUNG MACHT MICH FREI.**

**ICH BIN FREI,**

**ZUM HÖCHSTEN WOHLER VON MIR SELBST UND MEINER MITMENSCHEN.**

**ICH HABE VON JETZT AN EIN GRENZENLOSES GOTTVERTRAUEN.**

**ICH HABE VON JETZT AN EIN GRENZENLOSES SELBSTVERTRAUEN.**

**ICH BIN FREI!**

Das höchste Licht (Gott) ist unendliche Liebe und durch dieses Licht der Liebe wird mir Vergebung und Führung zuteil. Gott, das höchste Licht lenkt mein Leben in gute neue Bahnen. In dieser Gewissheit lebe ich friedvoll mit mir selbst und über mich hinaus.

**Danke, dass ich vergeben durfte.**

**Danke, dass ich vergeben konnte.**

**Danke, dass mir vergeben wurde.**

**Danke - Danke - Danke - Danke**