



White Eagle Centre Deutschland e.V.

Reichlinstr. 30 • 87439 Kempten

Tel.: 0831 57 07 07 62 • E-Mail: info@icloud.com

Es kann vorkommen, dass wir einem Mitmenschen oder uns selbst vergeben möchten und nicht wissen wie. Die folgende Meditation der Vergebung ist hierfür eine kleine Hilfestellung und kann auch helfen die eigene Intuition anzuregen, um einen ganz eigenen individuellen Weg der Vergebung zu finden. Mit der Liebe im Herzen ist die Heilung aller Emotionen, aller Verletzungen möglich.

Eine Meditation der Vergebung

Werde ruhig und still in deinem Herzen...

Konzentriere dich auf den Rhythmus des ein- und ausströmenden Atems...

Wende deine ganze Aufmerksamkeit ganz deinem Atem zu und fühle dich zurückgenommen in deinen Körper...

Wenn deine Gedanken zu wandern beginnen, dann nimm sie zurück in die Zuwendung auf deinen Atem...

Dann werde gewahr (wenn du dich aufgebracht und aufgewühlt fühlst), dass du im Inneren deines Körpers, dort, wo du die emotionalen Schmerzen fühlst, eine Art harten, dunklen und schweren Klumpen hast – ein Etwas an Schlamm oder Eis oder was sonst auch immer. – Dies ist ein Symbol dessen, was du nicht vergeben kannst oder etwas, was du schmerzlich hast erfahren müssen.

Wende nun dein Bewusstsein der geistigen Sonne oder dem Stern des Christuslichtes zu... Sieh, wie das Licht der Sonne, wie das Licht des Sterns auf dich hernieder scheint und diesen schweren Block in dir dahin schmelzen lässt...

Atme ein: göttliche Heilkraft, göttliche Liebe – und sieh und fühle, wie der schwere Klumpen in dir dahin schmilzt... fort schmilzt... und schließlich gar nicht mehr vorhanden ist.

Sieh an seiner Stelle nun eine Rosenknospe, die sich sanft entfaltet... Sie ist das Symbol der Liebe und der lichten Lebenskraft in dir, die dein ganzes Leben in Freude und Glückseligkeit verwandeln kann. –

Langsam und behutsam, während du fortfährst, Licht zu atmen... öffnet sich die Rose in deinem Herzen, - wächst und entfaltet all ihre Schönheit... sodass dein ganzes Wesen, dein ganzes Sein diese Rose wird... und du sanfte Geborgenheit und Frieden im Inneren der duftenden Rose findest ...

Bringe nun in deiner Vorstellung in den Duft und die Schönheit dieser Rose alle Menschen, denen zu vergeben dir schwer fällt, - oder die Person, welche das Gefühl des Verletztseins in dir ausgelöst hat, und gib ihnen, schenke ihnen, schenke ihr, deine Liebe... Dann hebe sie empor in das Licht der strahlenden Sonne...