

4 Schritte zur Vergebung (von Colling Tippings)

Erster Schritt:

Schau, was ich kreierte habe!

Es ist ein spirituelles Gesetz 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 meine Urteile und meine Gefühle und liebe mich dennoch.

Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Wir verbinden oft eine ganze Reihe von Beurteilungen, Interpretationen und Überzeugungen mit allem, was in unserem Leben passiert. Wenn wir dies 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 Vergebungsprozess der Tipping-Methode. Dies ist der Punkt, an dem wir uns die Ansicht erlauben, dass sogar in diesem, von uns vielleicht als schrecklich empfundenem, 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.

Nutzen Sie diese vier Schritte, so oft Sie können.

Gerade bei den kleinen Ärgernissen im Alltag (Parkplatz weggeschnappt? Drängler an der Supermarktkasse?) sind sie wertvoll und unterstützen Sie dabei, die Vergebung in Ihr Leben zu integrieren.

Die vier Schritte sind ein "Soforthilfsmittel". Für zurückliegende Ereignisse ist das Arbeitsblatt zur Radikalen Vergebung besser geeignet. Weitere Infos unter www.tipping.ch.