



## *Vergebungsritual*

„... Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend,  
begnadet und phantastisch sein darf?“  
Wer bist du denn, es nicht zu sein ?  
Du bist ein Kind Gottes.  
Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht..“

~ Marianne Williamson

Das, was uns am meisten davor zurückhält, als die zu scheinen, die wir sind, sind Gefühle wie Scham, Schuld und Trauer, die in unseren wundervollen Körpern gespeichert sind. Um unser Licht durch diese dunklen und dichten Stellen in unseren Körpern scheinen zu lassen, braucht es unsere Liebe. Unsere tiefste Liebe und Mitgefühl. Liebe ist das stärkste Elixier. Sie schmilzt durch alle Mauern und weicht die härtesten Stellen in uns auf. Damit wir uns selbst wieder spüren können als die voll fühlenden, verletzbaren, sensiblen und voll verbundenen Wesen, die wir sind.

Wir laden dich ein, für die nächsten 4 Wochen in jedem Element mindestens einmal das Vergebungsritual zu machen.

\*Photo Header: by Marcela Macias

Bereite dir deinen heiligen Raum vor und stell sicher, dass du nicht gestört wirst und auch Töne oder Laute machen kannst.

Zünde deine Kerzen an.

Sprich ein Gebet, bitte um Heilung, bitte darum, zu den tiefsten in dir verborgenen Stellen geführt zu werden, die sich nach Erlösung in dir sehnen.

Dann beginne mit dem Vergebungsritual.

### Im Element Erde:

Dein Körper ist Erde.

Jedes Molekül, aus dem du zusammengesetzt bist, kommt von dort und nicht du hast diesen Körper erschaffen. Eine große Kraft hat diesen deinen Körper geschaffen und er ist absolut vollkommen, so wie jede Blume, jeder Baum, jeder Grashalm und jedes Wesen. Mutter Erde liebt jedes ihrer Kinder bedingungslos. Beginne nun auch du, dies zu tun.



Bring deine ganze Aufmerksamkeit in deinen Körper.

Du kannst dich auch nackt vor den Spiegel stellen, wenn du magst.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Schoßraum und lass dich dort hinein sinken.

- Welche Stellen deines Körpers bewertest du, lehnt sie ab, willst sie anders haben?
- Wofür schämst du dich?
- Welche Symptome/Krankheiten/Unzulänglichkeiten willst du am liebsten aus deinem Leben streichen?

Verbinde dich nun mit der ersten Stelle, die dich ruft.

Lege deine Hände darauf, spüre die Berührung von innen, atme von innen dort hinein.

Sprich dein Vergebungsgebet:

**Es tut mir so leid**, dass ich dich ..... beurteile/weg haben will/.....

**Bitte vergib mir.** Ich bin bereit, das Gefühl, ..... (Scham, Schmerz, Trauer ... ) jetzt zu fühlen. Und ich weiß, dass du perfekt bist, dass du alles für mich tust in jedem Moment.

Es tut mir so leid, dass ich nicht fühlen konnte, was du für mich festhältst.

**Ich danke dir.** Ich danke dir, dass du mir so treu dienst, immer zu mir hältst, all das mit mir mitmachst, wo ich dich schlecht behandle, .... und ich verspreche dir, dich von jetzt an genau so zu achten und auf dich zu hören.

**Ich liebe dich.**

Lass dich selbst tief berühren, lass Tränen fließen, lass all deine Liebe in deinen Körper und die dunkelsten, am meisten verurteilten, schamvollsten Stellen fließen. Benutze deine eigenen Worte.

Mach so lange weiter, wie dich Stellen rufen.

Wenn du das Gefühl hast, es ist genug, dann lege dich bequem hin und spüre nach. Such dir danach einen Gegenstand in deiner Wohnung oder in der Natur, der all die Stellen symbolisiert, die du nun mit deiner Liebe erlöst hast. Geh dann in die Natur und such dir einen Ort, an dem du ihn symbolisch für alles, wofür du dir nun vergeben hast, in die Erde zurückgeben kannst. Sprich ein Gebet und danke Mutter Erde.

Atme, spüre deinen Körper, wie er sich jetzt fühlt und schreibe deine Erfahrung in deinem Tagebuch nieder.

### Im Element Feuer:

Dein Körper ist Feuer.

Dein Feuer ist heilig. Deine Sexualität und Sinnlichkeit dein Sehnen, dein Brennen, deine Wut und deine Kraft sind heilig. Erlaube nichts und niemanden, dein Feuer einzudämmen, denn es leuchtet den Weg und wärmt die Welt.

Bring deine Aufmerksamkeit in deinen Körper und in deinen Schoßraum.

Welche Bewertungen hast du dir, deiner Wildheit, deiner Sinnlichkeit, deiner Sexualität gegeben? Wofür verurteilst du dich selbst? Was erlaubst du dir nicht zu leben, obwohl du dich so sehr danach sehnst?

Schreibe eine Liste mit allem was in dir auftaucht.



Beginne dann mit dem Vergebungsritual.

**Es tut mir so leid**, dass ich dich ..... meine Sinnlichkeit/mein Sehnen/ Wut/Wildheit .... nicht erlaube, zu leben. Dass ich dich immer wieder verstecke/ zurückhalte/ verschiebe/ ....

**Bitte vergib mir**. Ich bin bereit, das Gefühl, ..... (Angst, Scham, Zurückweisung) jetzt zu fühlen und dich nicht mehr länger zu verstecken.

**Ich danke dir**. Ich danke dir, mein Feuer, dass du mir so treu dienst, immer bei mir bleibst, obwohl ich dich immer zurückhalte. Und ich lasse dich jetzt hell und heiß in mir brennen.

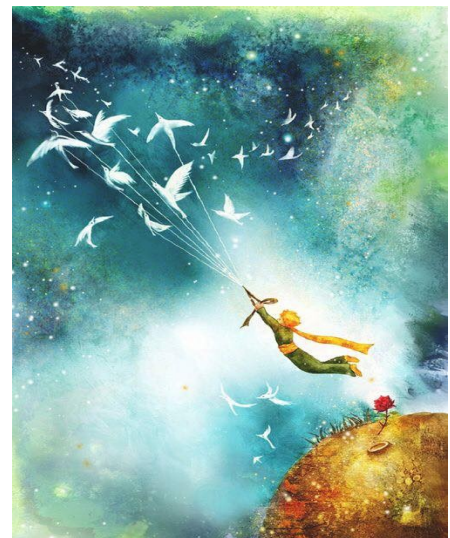
**Ich liebe dich**.

Lass dich selbst tief berühren, lass Tränen fließen, lass all deine Liebe zu deinen Sehnsüchten, zu deiner Sinnlichkeit, zu deinem Feuer fließen. Schau, wo du es von nun an wieder leuchten und brennen lassen magst.

Such dir danach eine Stelle, an der du das Blatt, auf dem du alles aufgeschrieben hast, verbrennen kannst. Begrabe die Asche. Danke der Erde und dem Feuer. Nimm dir Zeit, nachzuspüren, wie sich dein Körper danach fühlt und schreibe alles auf.

### Im Element Luft:

Dein Körper ist Luft.  
Sie entführt dich in deine Träume, zu deinen Visionen und Ideen.  
Sie trägt dich auf Engelsflügeln und singt mit den Feen. Sie schenkt dir Freiheit, Leichtigkeit und Unendlichkeit.  
Hier findest du Verbindung jenseits aller Vorstellungen.



Bring deine Aufmerksamkeit in deinen Körper und in deinen Schoßraum.  
Welche Bewertungen hast du über deine Kreativität, deine Träume, deine Visionen?  
Wie viel Verrücktheit erlaubst du dir? Wie viel Leichtigkeit gibt es in deinem Denken, in deinem Leben? Wo erlaubst du dem Element Luft keinen Raum in dir? Wo hast du Angst, abzuheben?



Beginne dann mit dem Vergebungsritual.

**Es tut mir so leid**, dass ich dir ..... meinem Traum, meiner Idee, meiner Vision ... nicht erlaube, zu leben. Dass ich dich immer wieder zurückhalte und nicht an dich glaube ....

**Bitte vergib mir.** Ich bin bereit, das Gefühl, ..... (Ausgelacht zu werden, zu scheitern, verrückt zu sein ..... ) jetzt zu fühlen und an dich zu glauben und meine Schritte zu tun.

**Ich danke dir.** Ich danke dir, Luft, dass du immer wieder zu mir kommst, mich an die Leichtigkeit, das Träumen, meine Phantasie erinnerst und ich gebe dir Raum.

**Ich liebe dich.**

Lass dich selbst tief berühren, lass Tränen fließen, lass all deine Liebe zu deinen Träumen, Wünschen, Visionen und in andere Welten fließen und spüre all die Stellen in deinem Körper, die sich nach Freiheit und Leichtigkeit gesehnt haben.

Zünde danach ein Räucherstäbchen an, sitze solange davor, bis es sich in Rauch aufgelöst hat. Bleibe während der Zeit mit deinen Träumen und Visionen verbunden und erlaube dir, die neue Freiheit zu spüren.

Nimm dir Zeit, nachzuspüren, wie sich dein Körper danach fühlt und schreibe alles auf.

### Im Element Wasser:

Dein Körper ist Wasser ~  
fließend, weich, elastisch.

Wasser folgt dem Weg des geringsten  
Widerstands und es sprengt den härtesten Stein.  
Folge dem Fluss in dir.



Bring deine Aufmerksamkeit in deinen Körper.

Welche Bewertungen hast du über dein Gefühlsleben, deine Emotionalität, deine Launen und deine Intuition? Vertraust du dir oder hörst du nur auf den Verstand? Was möchte in dir fließen, wo möchtest du dich verströmen und hältst dich selbst zurück, bis alles hart wird? Erlaubst du dir deine Gefühle in aller Tiefe? Wagst du es verletzlich zu sein?

Beginne dann mit dem Vergebungsritual. Benutze deine eigenen Worte, schau, was aus dir heraus möchte.

**Es tut mir so leid**, dass ich dir .....(meine Tränen/Freude/Liebe/ ...) nicht erlaube, zu fließen. Dass ich mich selbst immer wieder .... zurückhalte/bewerte/verurteile ....

**Bitte vergib mir**. Ich bin bereit, das Gefühl, ..... ( Angst, zu viel sein, Zurückweisung, Alleinsein ....) jetzt zu fühlen und dir Raum zu schenken wie du es brauchst.

**Ich danke dir**. Ich danke dir, Wasser dass du immer wieder zu mir kommst, mich an diese weibliche Kraft erinnerst und mir zeigst, wie fließen geht. Ich vertraue deinem Fluss.

**Ich liebe dich**.

Lass dich selbst tief berühren, lass Tränen fließen, lass all deine Liebe zu deinem tiefen Fühlen, zu deinem offenen Herzen, deinem Mitgefühl fließen und spüre all die Stellen in deinem Körper, die sich danach geseht haben, wieder weich zu werden und zu fließen.

Such dir danach einen Gegenstand in deiner Wohnung oder in der Natur, der all die Emotionen und Gefühle symbolisiert, denen du nun wieder erlaubst zu fließen. Geh dann an ein Wasser und gib den Gegenstand dort hinein. Sprich ein Gebet und übergib ihn dem heiligen Fluss des Wassers.

Nimm dir Zeit, nachzuspüren, wie sich dein Körper danach fühlt und schreibe alles auf.

*Wir wünschen euch innige Momente und viel Freude mit dem Vergebungsritual.*

Von Herz zu Herz,  
*Ulrike & Alexandra*