

Von seelischer Last befreien und endlich inneren Frieden finden

Wenn wir mit anderen ständig im Groll bleiben und nicht vergeben können, tragen wir eine ewige Last mit uns herum. Diese Last wird schwerer mit jeder weiteren Last die sich mit dazulegt. Irgendwann trägt man so schwer, dass dies zur dauerhaften Belastung für dich selbst wird.

Ein einfaches Beispiel. Stell dir vor, du würdest für jede Verletzung die man dir zugefügt hat, einen Stein mit dir tragen. Anfangs ist das noch ok, denn die Steine können ja erst einmal kleinere Steine sein. Je stärker die Verletzung umso größer die Steine. Spürst du es schon, wie es schwer wird? Selbst wenn du nur viele kleine Steinchen in deiner Tasche trägst, es wird immer schwerer.

Irgendwann bist du nicht mehr in der Lage, diese Steine noch alle zu tragen. Sie zerreißen deine Hosentaschen und wetzen sich an deiner Haut. Du tust sie in einen Sack den du nun auf dem Rücken trägst. Es wird immer schwerer und schwerer. Du gehst schon gebeugt und kannst dich kaum noch auf den Beinen halten. Der Sack zerkratzt dir deinen Rücken durch die spitzen Ecken der Steine. Du also trägst die Last und fügst dir noch selbst die Verletzungen zu.

Und nun schau, wem es wirklich schlecht geht. Dem der dir das angetan hat? Dem ist es vielleicht gar nicht so bewusst. Aber derjenige hat dies mit Sicherheit längst vergessen, während es sich in dir eingebohrt hat und sich dort langsam durchfrisst.

Ja, Menschen, Worte, Handlungen - all dies kann verletzend sein!

Aber nicht zu verzeihen bleibt für dich eine seelische Last. Wenn du diesen Seelenmüll nicht loslässt, lähmt er und vergiftet er dich in deinem Wohlbefinden und hindert dich an deiner persönlichen Entfaltung.

Wenn du dich oft gekränkt und verletzt fühlst, dann kann dies zu tiefster Verbitterung und zu psychosomatischen Belastungen führen. Denn Kränkungen machen körperlich und seelisch krank.

Wenn auch du leichter und vor allen Dingen befreiter durchs Leben gehen möchtest, dann kannst du folgende wunderbare energetische Technik aus der Hawaiianischen Huna-Lehre anwenden. Diese einfache Technik mit dem seltsamen Namen

Ho'oponopono

Vier Sätze, die viel bewegen!

- 1. Es tut mir leid.**
- 2. Bitte verzeih mir.**
- 3. Ich liebe dich.**
- 4. Danke.**

Um dich von deiner seelischen Last zu befreien, konzentriere dich einfach einen Moment auf den Menschen oder die Situation um die es geht. Dann sprich einfach die 4 Sätze immer und immer wieder. Spüre das Gefühl, welches du dabei

empfindest oder was sich dir sonst zeigt. Ein gutes Ergebnis erzielst du, wenn du die Sätze immer wieder wiederholst. Manchmal sogar über mehrere Tage, bis du keinen Bezug mehr zum Problem verspürst. Ein Beispiel: Du hast auf jemanden Groll!

- 1. Es tut mir leid, dass ich solange Groll auf dich oder diese Situation hatte.**
- 2. Bitte verzeih mir.**
- 3. Ich liebe dich.**
- 4. Danke, für die Transformation.**

Wenn du dir selbst vergeben möchtest, denn auch das ist wichtig für deinen inneren Frieden, dann sprich einfach folgende Sätze:

- 1. Es tut mir leid, dass ich mir selbst so wenig Wertschätzung gegeben habe.**
- 2. Ich verzeihe mir.**
- 3. Ich liebe mich.**
- 4. Danke für die Transformation.**

Du kannst diese Technik auf alle Lebensbereiche und jedes Problem anwenden. Ich wünsche dir viel Spaß und Leichtigkeit in deinem Leben und dass du allen seelischen Ballast in dir ablegen kannst.