

# Gemeinsam Meditieren

Monat Februar - „Vergebung“

## *2. Februar*

### *Vergebung befreit die Seele*

Tagtäglich fühlt man sich gekränkt oder verletzt. Ein Wort gibt das andere, es folgen Enttäuschungen. Der Schmerz sitzt tief. Befreien kann man sich davon nur durch Vergebung. Bedenken Sie dabei, dass es um Ihren inneren Frieden geht. Vergeben Sie und bitten Sie um Vergebung für alle Unachtsamkeiten, die Sie erlebt haben und auch selbst begangen haben.

Durch die Kraft der Vergebung lösen sich Schwierigkeiten mit Mitmenschen auf. Durch sie werden Sie zu mehr innerer und äußerer Zufriedenheit gelangen. Erst wenn Sie bereit sind, um Verzeihung zu bitten und wenn Sie verzeihen können, wird Ihre Seele Frieden finden und zusammen mit Geist und Körper als Ganzes heilen können, Mutter Erde und natürlich sich selbst Liebe und Frieden.

## *9. Februar*

### *Befreiung von Schuld*

Die Güte und die Gnade sind starke Kräfte. Indem Sie andere und sich selbst aus aller Schuld entlassen, öffnen Sie sich wieder für die Menschen und damit für die Freude in Ihrem Leben.

Stellen Sie sich Ihren Schuldgefühlen, die Sie herunterreißen und klein machen, und lassen Sie sie mit Hilfe der Vergebung los. Können Sie sich davon befreien, gelingt Ihnen das auch bei Ihrem Nächsten. Dann können wieder liebevolle Gedanken entstehen, wo vorher Verzweiflung und Argwohn zu Hause waren. An Fehlern, die getan wurden, sollte man nicht verzweifeln, sondern aus ihnen lernen. Seien Sie stets bemüht, sich nicht neue Schuldgefühle aufzuladen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben und gehen Sie in Vergebung zu sich und anderen, wenn Sie unzufrieden und gekränkt sind. So wird Ihr Leben freier werden.

## *16. Februar*

### *Erkennen Sie Ihre Fehler und ändern Sie diese*

Negatives Denken und Handeln sind Ergebnisse eigener Irrtümer und Fehler. Erkennen Sie, dass Sie selbst und auch andere nicht frei von Fehlern sein müssen. Lernen Sie aus den eigenen Fehlern und denen der anderen. Bitten Sie darum, dass Ihnen geholfen wird, erst die eigenen Fehler zu sehen und dann die der anderen. Vergeben Sie Ihren Mitmenschen die Fehler und Schwächen und versuchen Sie, sie zu verstehen. Das neu gewonnene Verständnis hilft Ihnen dabei zu erkennen, dass jeder Mensch auf der Suche nach Wahrheit und Erkenntnis ist. Niemand ist besser oder schlechter als der Andere. Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe, nach Glück, Geborgenheit, Ruhe und Zufriedenheit.

## *23. Februar - Selbstvergebung*

Wenn Sie sich selbst annehmen und sich Ihre Fehler vergeben, fällt das harte Gericht, das man allzu oft über sich und über andere abgehalten hat, von einem ab. So wird es möglich zu erkennen, zu welcher Klarheit der Mensch kommen kann, wenn er lernt, sich und anderen zu vergeben. In Liebe, in Dankbarkeit und mit Geduld ist alles möglich, denn ohne Selbstannahme ist keine dauerhafte Gesundheit möglich.

Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind, mit Ihren Schwächen und Stärken, mit all Ihrer Freude und dem Leid, das in Ihnen wohnt. Vergeben Sie sich alle Fehler, die Sie jemals gemacht haben. Bitten Sie um Vergebung bei Ihrer Seele für das, was Sie ihr unbewusst angetan haben. So wird die Vergebung tiefer wirken, Sie werden einsichtiger und friedlicher zu sich und anderen.

Seine Mitmenschen zu lieben bedeutet, sie verstehen zu lernen. Nächstenliebe zeigt sich in der Bereitschaft, mit guten Taten oder liebevollen Worten zu helfen – nicht aus der Erwartung heraus, etwas dafür zu erhalten, sondern aus Fürsorge für die Mitmenschen.

Man kann nur das weitergeben, was aus dem Inneren kommt. Indem Sie in sich gehen und zu Ihrer inneren Mitte kommen, lernen Sie sich und andere besser zu verstehen. Bemühen Sie sich, dem Guten mehr Raum in Ihrem Leben zu geben, indem Sie sich mehr und mehr in der Vergebung, der Dankbarkeit und der Annahme üben. Wünschen Sie Ihren Mitmenschen immer das Gute in jeder Form. Halten Sie sich fern von dem Negativen, das geboren wird aus Neid, Gier, Eifersucht und Hass. Dann werden die negativen Gedanken an Kraft verlieren, der ersehnte innere Frieden kann wachsen und Sie können einen größeren Beitrag für ein friedvolles Miteinander leisten.

Wünschen Sie allen Lebewesen, Mutter Erde und natürlich sich selbst Liebe und Frieden.