Verzeihen - aber „Richtig“

Ohne Verzeihen kein freies Leben.

Ohne Verzeihen keine Entwicklung.

Ohne Verzeihen nur Krankheit und Leid.

„Im Verzeihen des Unverzeihlichen bin ich dem Universum am Nächsten!“

MontanaroAkademie

Ausbildung | Training | Coaching

Warum ist Verzeihen so wichtig?

Energetisch gesehen ist Verzeihen ein unabdingbarer Prozess.
Angenommen Du kannst einem Menschen irgendetwas nicht verzeihen und bist unversöhnlich!

Was passiert hier in Deinem Inneren?

Du hast diese destruktive Energie in Dir. Du denkst diese Energie, Du fühlst diese Energie, somit wirkt diese Energie auf Dein inneres „System“. Es wirkt auf Deinen Emotionalkörper, Mentalkörper, physischen Körper usw. .

Du sagst vielleicht: „Das macht mir alles nichts aus und es geht mich nichts (mehr) an!“.

JA, vielleicht sagst Du ja, dass Du schon alles vergessen hast.

Dann sollten wir uns noch einmal das Gesetz der Energieerhaltung anschauen. Jedes System ist bestrebt, nachdem es einen Energieaufwand betrieben hat, diesen Zustand auch zu erhalten.

Das heißt, wenn Du einmal viel Aufwand betrieben hast, um eine Situation mit einem anderen Menschen zu bewerten - diese Situation zum Anlass genommen hast - um Dich verletzt oder gar wütend zu fühlen- Du in diese Situation auch noch viel Energie in Form von Wut oder Schmerz hinein gelenkt hast - dann wird Dein System alles daran setzen diesen Aufwand zu erhalten - in Form der

Unverzeihlichkeit:

Du kannst einem Menschen etwas nicht verzeihen, dann wird Dich Dein System (Inneres) auch noch dabei unterstützen, dass es so bleibt.

Gratuliere.

Das bedeutet konkret für Dich, dass Du aufgrund dieser negativen Energie, die Du ja permanent in dir trägst, Schaden in Form von Krankheit erleiden und/oder unerwünschten Ereignissen erleben wirst.
Warum dies so ist, hat etwas mit dem Gesetz der Anziehung zu tun, so dass Du auch bei unbewussten, verdrängten Gedanken (z.B. Unverzeihlichkeit), diese Dinge/ Ereignisse/ Erlebnisse anziehst.

Schauen wir einmal gemeinsam ein normales Menschenleben an.
Wie läuft dieses in der Regel ab?

Der Mensch wird geboren.
Er wird erzogen.
Er wird geprägt.
Er wird geläutert (meist unbewusst).
Er erlebt viele angenehme und unangenehme Dinge, die ihn weiter prägen.
Er stirbt.

Was bedeutet das?

Ein Mensch wird erzogen?

Alle Einflüsse, die während dieser Zeit von Eltern, Geschwistern, Kindergartenfreunden, Erzieherinnen, Lehrern, Kameraden, Ausbildern, Chefs usw. auf diesen Menschen einströmen, prägen diesen Menschen. (Wichtige Phase: Alter zwischen 0-6 Jahre und die Schwangerschaft)

Glaubst Du wirklich, dass wir Menschen nach so einem „Erziehungswahn“ noch selber frei entscheiden können oder ist es nicht eher so, dass wir auf Grund unserer Erziehungsmuster entscheiden - und meinen nur - wir hätten einen freien Willen.

Glaubst Du allen Ernstes, wenn Du Dich in einer Situation befindest, die Du zum ersten Mal erlebt hast, dass Du in dieser Situation situationsgerecht handelst, ohne vorher in Schulungen und Seminaren dieses Verhalten trainiert zu haben.

Wir glauben nicht!

Du wirst handeln, wie Du es „gelernt“ hast.

Und woher hast Du das gelernt?

Von Deinen Eltern, welche Erfolgspsychologen waren, und natürlich von Deinen vielen Erziehern, welche ja Kommunikationsgenies waren.
Du siehst, optimale Voraussetzungen um sich situationsgerecht zu verhalten.

Es kommt natürlich noch dazu, dass Du emotional so vollgepackt bist mit „altem Schrott“, dass Deine Wahrnehmung sowieso auf ein Minimum geschrumpft ist, und Du meistens nur ohnmächtig um Dich schlägst, wenn Du in Situationen überfordert bist.

Tja, das zum Thema:

„Ich habe einen freien Willen und entscheide immer frei.“

Und wenn Du dann einmal solch ein Leben anschaust und dann kein Mitgefühl für dich selbst hast .....?!

Wenn ich so durch Deine Eltern erzogen worden wäre wie Du, so einen Kindergarten oder Hort durchgemacht hätte wie Du, wenn ich solche Lehrer und Ausbilder gehabt hätte wie Du, wenn ich all die Erfahrungen und Erlebnisse gemacht hätte wie Du, dann wäre ich heute, **wie Du eben bist**.

Und wir sprechen nur von Dir und mir.

Jetzt kommt noch das Gesetz der Anziehung und der Energieerhaltung dazu...?!

Glaubst Du immer noch, dass Du frei entscheidest?

Lasse es mich einmal wie folgt beschreiben:

Verzeihen ist **Not-Wendig (um die Not zu wenden)** um ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.
Wenn ich noch ein wenig Mitgefühl für mich selbst habe, dann lerne ich zu verzeihen.
Wenn es auch nur selbstsüchtige, egoistische Gründe sind, um mein Leben in die Hand zu nehmen und um es so zu gestalten, wie ich es mir schon immer gewünscht habe, werde ich lernen anderen zu verzeihen.

Und wenn ich gelernt habe anderen zu verzeihen, lerne ich auch mir selbst zu verzeihen.
Ich erkenne, dass ich letztendlich nur mir selbst verzeihen muss.

Dann erlebe ich auch nicht mehr solche Situationen, in denen ich verzeihen muss (Gesetz der Anziehung) - sondern erlebe wünschenswerte und für mich erfreuliche Situationen, die mir und allen anderen Wesen zum höchsten Wohle gereichen.

Also liegt es wie immer an Dir wie es weitergehen soll?!

Eine kleine Hilfe:

Wenn Du duscht oder badest, dann wasche alles Unverzeihliche in Deiner Vorstellung von Dir ab, auch negative Erfahrungen, Vorstellungen oder Misserfolg.

Sage dabei immer wieder:

Ich verzeihe mir und allen anderen Menschen jetzt all unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln, somit unser „Fehl-Verhalten“ in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Verzeihen mit MA-ESP© MontanaroAkademie-Emotionales-Substitutionsprinzip:

Wenn Du Dich mit Deiner Aufmerksamkeit im „Herzchakra“ befindest, dann verzeihe Dir selbst all Dein Denken, Fühlen, Reden und Handeln in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und zwar JETZT!!!
->(„Es gibt keinen Raum und keine Zeit“)

Entscheide Dich jetzt zu verzeihen und bestätige Dir innerlich diese neue REALITÄT.

Denke immer daran: Vorstellungskraft ist stärker als Willenskraft.

Das heißt, wenn ich momentan noch nicht glauben kann, dass mir das Verzeihen gelingt, dann stelle ich es mir einfach vor und überzeuge mich selber auf Grund meiner Vorstellung, dass es so ist. Und mit der Zeit der Übung werde ich dieses Glaubensmuster annehmen und es wird für mich wirken.

Tonino Carl Montanaro Im Lerchenholz 45, 71636 Ludwigsburg Fon: 07141/9424953 Fax: 07141/ 9424951
info@montanaro-akademie.de www.montanaro-akademie.de

Notizen: (72 Stunden Regel)

MontanaroAkademie Erfolgsregel:

->‘Tue es gleich, dann bist Du reich‘!