



holgerhagen.com

## Die vier Schritte der Radikalen Vergebung-Übung

### Erster Schritt: „Schau, was ich kreiert habe!“

Es ist ein spirituelles Gesetz – bestätigt durch die Quantenphysik und andere Wissenschaften – 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 Gefühle und liebe mich dennoch.“

Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Als Menschen verbinden wir automatisch eine ganze Reihe von Beurteilungen, Interpretationen und Überzeugungen mit allem, was in unserem Leben passiert. Wenn wir dies jedoch 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 Prozess der Radikalen Vergebung. 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.



holgerhagen.com

## Die-vier-Schritte-der-Radikalen- Vergebung-Übung

### 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.

Nutze diese vier Schritte so oft du kannst. Mache sie zu einem Teil deines Bewusstseins. Du wirst dir so im Alltag einen Weg in die Gegenwart bereiten.