Mittwoch, 22. September 2021, 14:00 Uhr
~4 Minuten Lesezeit

Das Vergebungsritual

Das Lösen der Spannungen in unseren krisengebeutelten Beziehungen kann Wunder bewirken und vielleicht sogar schreckliche Taten im Vorfeld verhindern.

von Manovas Mut-Redaktion
Foto: Body Stock/Shutterstock.com

Es ist klar, Kinder sollen gespritzt werden. In Mainz etwa läuft auf den gängigen Anzeigetafeln an Bus- und Bahnhaltestellen ganz unten ein Textband durch. Es belegt, dass Deutschland noch immer von

Moralverweigerern beherrscht wird, indem es Kinder im Alter von 12 bis 17 Jahren terminfrei ins Impfzentrum am Stadtrand einlädt. Aber was tun? Noch mal ein Schwung Aufklärungsarbeit mit Flyerverteilen, langen E-Mails an Schuldirektionen und Faktenchecker-Frust? Wer die Energie dafür hat — auf geht's!

Wie schön wären Nachrichten von erfolgreich durch Eltern vertriebenen Impfbussen! Denn wer will schon die Statistiken nächstes Jahr von MIS-C (Multisystemisches Entzündungssyndrom bei Kindern) lesen und sich fragen, ob er alles getan hat, um die Schutzbedürftigsten unter uns vor der Covid-Spritze zu bewahren?

Foto: Privat

Das sind nämlich diejenigen, die von all dem, was in den letzten anderthalb Jahren gelaufen ist und was jeden Älteren unter uns von den Socken der Seelenbalance gehauen haben muss, auf eine Weise gebeutelt wurden, die nicht zu begreifen bleibt: Das Coronagebaren

der Erwachsenen war und ist Kinderseelenterror in Reinform.

Deswegen schulden wir den Kindern etwas. Nicht, dass irgendetwas so schnell wieder zu heilen sei, nein, nein, aber wir schulden ihnen jetzt, dass wir Wort halten. Genug von uns haben davon gesprochen, in die Liebe zu gehen, also machen wir das mal wieder. Das geht auch, wenn nach anderthalb Jahren demonstrieren, flyern, diskutieren die Luft etwas raus ist.

Von der Inselkette namens Hawai'i aus wurde ein interessantes Ritual verbreitet, das hochwirksam ist — und auch eine Schwierigkeit hat. Wie gesagt, wir schulden den Kindern etwas, also nicht gleich Mühe scheuen.

Das Ritual heißt „Ho'oponopono" und wird auf den hawaiischen Inseln traditionell zur Heilung und Vergebung von Konflikten praktiziert. Konflikte gab es hier ja ein paar, und zu vergeben gibt es wahrlich genug, man kann es also brauchen.

Im Grunde ist das Ritual ganz einfach durchzuführen. Es braucht keinen bestimmten Ort, keine bestimmte Zeit, niemand anderen, nur einen ruhigen Moment. Es geht auf der Zugfahrt ebenso wie vorm Zubettgehen, über der Tasse Tee oder vor dem Bildschirm.

Wann auch immer der Moment passend ist, schließt du die Augen und atmest ein paar Mal bewusst ein. Ein tiefer Atemzug reicht schon. Im nächsten Schritt holst du dir einen Menschen vor das geistige Auge, mit dem es nicht so gut läuft.

Jeder von uns hat in den letzten anderthalb Jahren Entfremdung oder böse Zersplitterung im Freundes- und Familienkreis erfahren, unter Bekannten, Kollegen und auch mit Fremden, es sollte also nicht an Auswahl fehlen. Wähle jemanden, der dich beschäftigt.

Beim Versuch, jemandes Gesicht vor das innere Auge zu holen, kann es schwierig werden. Denn innere Widerstände lassen das Gesicht, das man meist ziemlich gut in Erinnerung hat und das einem vielleicht sogar schmerzlich vertraut ist, nicht auftauchen oder schnell wieder verschwinden, wenn das Ritual voranschreitet.

Wenn es nicht der richtige Zeitpunkt ist, lass davon los, zwing dich nicht und probiere es ein anderes Mal wieder, wenn du willst.

Wenn du innerlich vor dir das Gesicht von der Person, in deren Beziehung das Ritual wirken wird, halten kannst, versuche ihr in die Augen zu gucken und den Blickkontakt möglichst zu halten.

Dann sprich, gern innerlich, folgende vier Sätze, während du diesem Menschen vor deinem inneren Auge ins Gesicht siehst. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um das von Herzen zu meinen:

Es tut mir leid.

Bitte verzeih mir.

Ich liebe dich.

Danke.

Das war's. Mehr ist es nicht. Und es wirkt.

Was bringt's? Na ja, wenn jeder, der ein echtes Interesse daran hat, dass die Welt ein bisschen besser wird, die Bleischwere des Psychoterrors der letzten anderthalb Jahre anfängt aufzulösen, dann ist das wohl ein Beitrag.

Wie trägt das Ritual zum Schutz der Kinder bei? Wenn die Spannungen, die jeder im Verhältnis zu anderen mit sich

herumträgt, weniger werden, dann wirkt sich das auch auf Mitmenschen aus. Wenn ein bisschen mehr um Vergebung gebeten wurde, ein bisschen mehr geliebt wurde, dann bewegt das alle in der Summe dazu, weniger zu leiden und Leid anzutun.

Wer sich in der Königindisziplin von diesem — vereinfachten — Ritual versuchen will, also vielleicht bereits Geübte, der kann versuchen, sich die Gesichter der aktuellen Politiker vorzustellen und ihnen diese vier Sätze von Herzen zu sagen. So schwer es fällt, so nützlich ist es, wenn es gelingt. Alle anderen bleiben gern bei verlorenen Bezugspersonen. Aloha!

Mondkindwasser, weit gereist, ältere Seele, ist ein Kind Mutter Erdes. In deren Priestertum tätig, ist es für jene da, die verstanden haben oder verstehen wollen, dass sie nirgends hingehen müssen, wenn sie in die Natur wollen.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Wir erleben in der heutigen Zeit einen Paradigmenwechsel. Die Welt, so wie wir sie kennen, wird es nicht mehr lange geben. Zerstörung und Orientierungslosigkeit greifen mitten in unseren Alltag hinein. Wie können wir uns in ihm zurechtfinden? Wie nicht den Mut verlieren und Zugang bekommen zu dem, was im Dunkel hell und unbeschwert ist? Um diese Fragen und Antworten hierauf geht es der von **Elisa Gratias** geleiteten Mut-Redaktion.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.