

# Vergebungsübung mit der 4-Kraft-Technik®

zur Gesundheit, Verjüngung und zum Ausgleich aller Aspekte des Lebens

Diese Anrufung ist als Leitfaden zu betrachten. Sei einfach flexibel.

**Körperkraft:** Sitze aufrecht, bring nach Möglichkeit den Rücken von der Stuhllehne weg und stelle beide Füße flach auf den Boden. Lege eine Hand auf den Unterbauch und die andere auf den Körperbereich, der Transformation benötigt, oder auf das Herzchakra/ Botschaftenzentrum in der Mitte der Brust hinter dem Sternum.

**Seelenkraft:** Liebe Seele, Geist und Körper von \_\_\_\_\_ (setze den Aspekt ein), ich liebe, ehre und wertschätze dich. Du hast die Kraft, dich selbst zu gesunden/ harmonisieren/ auszugleichen/ verjüngen/ stärken/ entwickeln/ ... Mach deine Sache gut! Danke.

All Ihr lieben Menschen und alle Seelen, die durch meine Ahnen und mich in allen Leben verletzt, geschädigt oder ausgenutzt wurden, wir entschuldigen uns aufrichtig.

Bitte vergebt meinen Ahnen und mir.

Es tut mir aufrichtig leid.

Lasst uns gemeinsam chanten und meditieren, um zu heilen und uns zu verjüngen.

All Ihr lieben Seelen, die mich in allen Leben verletzt haben, ich vergebe Euch bedingungslos.

Damit ich Vergebung erhalte, werde ich der Menschheit und allen Seelen bedingungslos dienen.<sup>1</sup>

**Geisteskraft:** Visualisiere den Aspekt, der Soulhealing benötigt, in strahlendem goldenen Licht.

**Klangkraft:** Singe ein Mantra, wie z.B. *Love, Peace, Harmony*<sup>2</sup>, oder *Universelles Licht; Ich vergebe dir, du vergibst mir, bring Liebe, Frieden, Harmonie* oder Deine Seelensprache....

Beende die Übung mit *Hao, Hao, Hao* (chinesisch: *alles ist gut, perfekt*), *danke, danke, danke* und sende die gerufenen Seelen respektvoll in ihre Sphären zurück mit *Gong Song, Gong Song, Gong Song*.

---

<sup>1</sup> Quelle: Sha, Dr. & Master Zhi Gang, 2014: Wunder der Seelenheilung. Altherwürdige und neue heilige Weisheiten, Erkenntnisse und praktische Techniken für die Selbstheilung des spirituellen, mentalen, emotionalen und physischen Körpers, mvg Verlag, München

<sup>2</sup> Frei herunterzuladen unter <http://lovepeaceharmony.org/resources/>