

Colin C. Tipping

Ich vergebe

Der radikale Abschied
vom Opferdasein



Einleitung	7
Teil I Eine radikale Heilung	
1 Jills Geschichte	14
Teil II Gespräche über Radikale Vergebung	
2 Grundlagen	42
3 Getrennte Welten	45
4 Verantwortlichkeit	61
5 Radikale Vergebung als Therapie	68
6 Ego-Mechanismen	74
7 Versteckspiele und Sündenböcke	81
8 Anziehung und Resonanz	89
9 Ursache und Wirkung	94
10 Unternehmen „Vergabung“	100
11 Transformation des Opfer-Archetyps	107
12 Das Ego schlägt zurück	116
13 Zeit, Medizin und Vergebung	120
14 Wie oben, so unten	138
Teil III Erweiterte Grundlagen der Radikalen Vergebung	
15 Glaubensgrundsätze	148
Teil IV Werkzeuge für Radikale Vergebung	
16 Eine spirituelle Technik	168
17 Fünf Stadien der Radikalen Vergebung	175
18 So tun, als ob ... bis es wirklich klappt	179
19 Den Schmerz fühlen	183
20 Dem Wunder Raum geben	191
21 Die Geschichte auseinander nehmen	218
22 Vier Schritte zur Vergebung	231

23 Das Göttliche im Anderen sehen	235
24 Vergebung mit drei Briefen	237
25 Vergebungsrituale	239
26 Vergebung mit Kunst	241
27 Satori-Atemarbeit	245
28 Ein radikaler Lösungsbrief	248
29 Die Rose der Vergebung	250
30 Das innere Kind zur ewigen Ruhe legen	253
Epilog 11. September	258



Illustrationen und Tabellen

1 Jills heilende Reise	40
2 Perspektiven auf zwei Welten	48
3 Das existenzielle Spektrum des Seins	49
4 Unterschiede zwischen herkömmlicher und Radikaler Vergebung	57
5 Die Struktur des Ego	76
6 Die Reise der Seele	79
7 Projektion unserer unterdrückten Scham	85
8 Projektion unserer persönlichen Realität	95
9 Energiefelder der Mediation	110
10 Die feinstofflichen Energiekörper	121
11 Zeit und Heilung	125
12 Warum Menschen nicht heilen	135
13 Das menschliche Chakra-System	163
14 Wie eine (falsche) Geschichte heranwächst	220
15 Tatsachen und Deutungen trennen	226
16 Die Achterbahn des Opferlandes	232
17 Die Rose	251
<i>Ein Arbeitsblatt zur Radikalen Vergebung</i>	<i>192</i>

Hinweis: Obwohl dem Leser Ähnlichkeiten zwischen *Ich vergebe* und *A Course in Miracles (Ein Kurs in Wundern)* auffallen mögen, möchte ich klarstellen, dass ich zwar mit einigen der in *Ein Kurs in Wundern* gelehrtten Prinzipien vertraut bin, aber niemals ein Schüler oder Lehrer dieses Systems war und *Ich vergebe* daher auch in keiner Weise ein *Kurs-in-Wundern*-Buch ist.

Colin C. Tipping

Einleitung

n der Zeitung, im Fernsehen, in unserem persönlichen Umfeld – überall sehen wir Menschen, die auf schreckliche Art zum Opfer wurden. So lesen wir etwa, dass jeder

fünfte Erwachsene in den USA als Kind körperlich misshandelt oder sexuell missbraucht wurde. Und aus den Nachrichten erfahren wir, dass Vergewaltigung und Mord in unserer Gesellschaft an der Tagesordnung sind und Gewalt gegen Personen und Sachen allgegenwärtig ist. Dass rund um die Welt Folter, Unterdrückung, Freiheitsberaubung, Völkermord und offene Kriegsführung herrschen.

Über einen Zeitraum von zehn Jahren, seit ich mit Workshops zur Radikalen Vergebung, Retreats für Krebskranke und Firmenseminaren begann, hörte ich so viele Horror-Geschichten von ganz normalen Menschen, dass ich zu der Überzeugung gelangte: es gibt wohl keinen einzigen Menschen auf diesem Planeten, der nicht zumindest einmal in seinem Leben schwer und unzählige Male auf geringfügige Weise Opfer einer Verletzung wurde. Wer kann heute denn von sich sagen, er habe niemals andere für sein Unglück verantwortlich gemacht? Für die meisten von uns gehört dies einfach zum Lebensstil.

In der Tat ist der Opfer-Archetyp in unser aller Leben tief verwurzelt; sein Einfluss auf unser kollektives Bewusstsein ist immens. Seit undenklichen Zeiten agieren wir unser Opfereisen in allen Facetten unseres Lebens aus in der Überzeugung, es sei fundamentaler Bestandteil menschlichen Daseins.

Es ist an der Zeit, uns zu fragen, wie wir diese Art der Lebensgestaltung beenden können – wie wir den Opfer-Archetyp als Modell unseres Daseins aufgeben können.

Um uns von einem derart mächtigen Archetyp zu befreien, müssen wir ihn durch etwas radikal Anderes ersetzen. Durch etwas, das so reizvoll und spirituell befreiend ist, dass es uns magisch anzieht – fort vom Opfer-Archetyp und einer Welt der Illusion. Wir brauchen etwas – jenseits des Dramas unseres Lebens – das uns Abstand gewinnen und jene Wahrheit erkennen lässt, die uns im Moment verborgen ist. Wenn wir zu dieser Wahrheit erwachen, werden wir die Ursache unseres Leidens begreifen und sehen, wie wir unser Leiden unmittelbar transformieren können.

Im beginnenden neuen Jahrtausend stehen uns große Schritte in der Evolution des Bewusstseins bevor. Wir müssen unser Leben ändern: von einem Dasein, das auf Angst, Kontrolle und Machtmissbrauch basiert, zu einem Leben, das auf echter Vergebung, bedingungsloser Liebe und Frieden beruht. Dies bezeichne ich mit *radikal*, und darum dreht sich dieses Buch. Es soll uns helfen, diese Schritte zu tun.

Um etwas zu transformieren, müssen wir es zunächst vollständig und tief erleben. Um den Opfer-Archetyp zu überwinden, werden wir intensiv die Erfahrung des Opfer-Seins durchleben müssen. Es gibt hier keine Abkürzung. Wir müssen daher jene Situationen in unserem Leben identifizieren, die uns zum Opfer machen, um dann diese Energie durch Radikale Vergebung zu verwandeln.

Um ein so fundamentales Energiemuster wie den Opfer-Archetyp zu transformieren, müssen viele, viele Seelen dies als ihre spirituelle Mission begreifen – Seelen, die die für diese gewaltige Aufgabe erforderliche Weisheit und Liebe mitbringen. Vielleicht sind Sie selbst eine der Seelen, die diese Mission auf sich nehmen wollen. Ist es möglich, dass Sie sich deshalb für dieses Buch interessieren?

Jesus gab eine eindrucksvolle Demonstration für die Transformation des Opfer-Archetyps. Ich glaube daran, dass er nun geduldig und liebevoll auf uns wartet – darauf, dass wir seinem Vorbild folgen. Bis jetzt gelang es uns noch nicht, seinem Vorbild zu folgen; der Opfer-Archetyp übt nach wie vor seine unerbittliche Herrschaft über unsere Psyche aus.

Wir ignorieren die Lektion wahrhaftiger Vergebung, die Jesus uns lehrte. Wir ignorieren die Tatsache, dass es keine Opfer *gibt*. Stattdessen sitzen wir zwischen zwei Stühlen: auf der einen Seite versuchen wir, zu vergeben, auf der anderen Seite halten wir fest an unserer Opferrolle. Jesus machen wir unterdessen zum Opfer schlechthin. Dies bringt uns jedoch in unserer spirituellen Evolution nicht weiter. Echte Vergebung beinhaltet das vollständige Loslassen des Opferbewusstseins.

Meine Absicht beim Schreiben dieses Buches war es, den Unterschied zwischen zwei Arten der Vergebung klar zu machen: einer Vergebung, die den Opfer-Archetyp aufrechterhält, und *Radikaler Vergebung*, die uns von ihm befreit. Radikale Vergebung fordert uns heraus, unsere Wahrnehmung der Welt und unsere Deutung unserer Erlebnisse radikal zu ändern, sodass wir uns aus der Opferrolle lösen können. Ich habe mir vorgenommen, Ihnen bei dieser Neuorientierung zu helfen.

Die hier dargestellten Ideen können für jemanden, der viel Leid erlebte und noch immer großen Schmerz in sich trägt, eine extreme Herausforderung sein. Ich bitte Sie dennoch, sich auf dieses Buch einzulassen und abzuwarten, ob es Ihnen helfen kann.

Ich schreibe nun die zweite Auflage dieses Buches, und erhielt bislang von meinen Lesern und den Teilnehmern meiner Workshops überwältigend positive Zuschriften. Selbst Menschen, die seit langem unter emotionalem Schmerz litten, empfanden das Buch als extrem befreiend und heilend – und die Workshops als transformierend.

Es war für mich eine große Überraschung und erfüllte mich mit Dank zu sehen, in welchem Ausmaß das erste Kapitel, „Jills Geschichte“, für viele Menschen sofortige heilende Wirkung hatte. Ursprünglich war es als nützliche Einführung in die Begriffe und Ideen der Radikalen Vergebung gedacht. Doch heute weiß ich, dass der göttliche Geist es besser wusste und meine Hand während des gesamten Prozesses führte. Ich bekomme zahlreiche Anrufe von Menschen, die mir – häufig unter Tränen – berichten, sie hätten sich selbst in dieser Geschichte wieder erkannt und fühlten, dass ihre Heilung bereits begonnen habe.

Viele dieser Leser machten von der Möglichkeit Gebrauch, ihre Erfahrung anderen mitzuteilen, indem sie „Jills Geschichte“ direkt von meiner Website* aus an ihre Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen mailten – Welch eine wundervolle Kettenreaktion!

Ich werde meiner Schwester und meinem Schwager immer dankbar sein dafür, dass sie mir erlaubten, ihre Geschichte zu erzählen.

Die überwältigenden Reaktionen auf mein Buch beeindruckten mich sehr, und es wird mir zunehmend klarer, dass der göttliche Geist mich dazu benutzt, diese Botschaft zu verbreiten. Auf dass wir heilen, unsere Schwingungen auf eine höhere Ebene bringen und unsere innere Bestimmung finden. Ich bin dankbar dafür, dabei helfen zu können.

Namaste!

Colin Tipping

* www.radicalforgiveness.com