

## EIN DIALOG ZUM BEENDEN UNERLEDIGTER ANGELEGENHEITEN

- Sitzen Sie erst einmal still und finden Sie in Ihrem Herzen die Bereitschaft, Ihr Problem noch ein letztes Mal zu schildern und es loszulassen. Seien Sie auch bereit, sich wirklich gehört und verstanden zu fühlen und zu hören, wie der andere Mensch das Problem aus seiner Perspektive sieht.
- Visualisieren Sie jetzt den Menschen, mit dem Sie eine unerledigte Angelegenheit haben. Stellen Sie sich vor, dass diese Person genauso vor Ihnen sitzt, wie Sie sie in Erinnerung haben, allerdings mit einem wichtigen Unterschied: ***Sie ist jetzt offener und empfänglicher und kann wirklich alles hören, was Sie zu sagen haben.***
- Denken Sie darüber nach, worin für Sie das Hauptproblem lag, ohne jedoch die damit verbundenen Emotionen wieder aufwallen zu lassen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie Ihrem Gegenüber dieses Problem schildern, und vergessen Sie dabei nicht, dass sie oder er jetzt sehr empfänglich ist und Ihnen wirklich zuhört.
- Stellen Sie sich vor, dass diese Person, die Sie wirklich gehört hat, nun schildert, wie sie das Problem sieht.
- Nehmen Sie als nächstes Stift und Papier und schreiben Sie alles auf, was Sie eben in Gedanken gesagt haben. Beschreiben Sie das Problem, so verantwortungsbewusst wie möglich, ohne den anderen anzugreifen. Denken Sie daran, dass die andere Person Ihnen mit einem offenen und empfänglichen Herzen zuhört und wirklich hört, was Sie sagen.
- Gestatten Sie jetzt der anderen Person, das Problem aus ihrer Sicht zu schildern. Fangen Sie einfach an zu schreiben und schauen Sie, was passiert. Da Sie die „beste Seite“ dieser Person angesprochen haben und sie Ihre Gefühle gehört hat, wird sie voraussichtlich anders antworten, als Sie erwarten.
- **Schreiben Sie als nächstes alle weiteren schwierigen Gefühle auf, die sie noch haben –**  
***Ängste, Verletzungen, Wut, Bedauern, Traurigkeit, Erwartungen oder Anhaftung***  
Beschreiben Sie jedes Problem und lassen Sie dann Ihr Gegenüber seine Sicht der Dinge darstellen.
- Fahren Sie fort, beide Seiten dieses Dialogs aufzuschreiben, einschließlich aller Ebenen Ihrer Schwierigkeiten mit der anderen Person, bis Sie keinerlei negative

## EIN DIALOG ZUM BEENDEN UNERLEDIGTER ANGELEGENHEITEN

Gefühle mehr in Ihrem Herzen entdecken.

- Wenn die andere Person Sie verletzt hatte, schauen Sie, ob Sie ihr jetzt verzeihen können. Wenn Sie erkennen, dass Sie die andere Person verletzt haben, bitten Sie um Verzeihung. Vielleicht hat sich die Person bei früheren Gelegenheiten geweigert, Ihnen zu vergeben, aber denken Sie daran, dass die *beste Seite des anderen Menschen* Ihr Bedauern jetzt verstehen und nicht zögern wird, Ihnen zu vergeben. Nehmen Sie die heilende Liebe dieser Vergebung wirklich an, und lassen Sie alle Schuldgefühle und Selbstvorwürfe fallen.
- Schauen Sie in Ihr Herz und prüfen Sie, ob Sie positive Gefühle wie Wertschätzung und Liebe für diesen Menschen empfinden, die Sie bisher nicht gezeigt haben. Drücken Sie diese Liebe und Wertschätzung schriftlich aus, und lassen Sie auch die andere Person ihre positiven Gefühle Ihnen gegenüber aufschreiben.
- Zum Schluss können Sie einander danken und Abschied nehmen.
- Stellen Sie sich nun vor, wie die andere Person sich umdreht und geht. Während sie sich entfernt, fragen Sie sich: *Lasse ich jetzt wirklich los, kann ich ihr alles Gute wünschen?*

### *Optional*

- Wenn Sie möchten, können Sie den Dialog auch abschließen mit: *Bitte lass etwas von dir hören.*
- Es kann wirkungsvoll sein, diesen Dialog einem Therapeuten, engen Freund oder vor dem Foto der betreffenden Person laut vorzulesen.
- *Bitte schicken Sie den Dialog **nicht per Mail** an die andere Person!* Wenn Sie sich bereit fühlen, mit ihr zu kommunizieren, können Sie einen Brief schreiben, ein Treffen oder ein Telefongespräch vereinbaren.
- Ist die Person, mit der Sie ins Reine kommen wollen, bereits verstorben, ist es gut, diese Heilung der Gefühle mit einer spirituellen Reinigungspraxis abzuschließen, wie der essentiellen Phowa – oder einem Gebet oder einer Methode, die Sie kennen und die dem Verstorbenen spirituelle Unterstützung gibt.