

Freisprechen - Partnerübung

Zuerst spricht der eine Partner die Sätze achtsam und mit Pausen zwischen den Sätzen aus, dann der andere Partner.

- ❖ Ich gebe Dich jetzt frei. *
- ❖ Ich spreche Dich jetzt frei. *
Falls es mehr braucht:
Ich spreche Dich frei von allen Eiden und Gelübden
Ich spreche Dich frei von allen Versprechen und Seelenverträgen
Ich spreche Dich frei von allen Erwartungen
Ich spreche Dich frei von allen Verfluchungen, Verwünschungen und Verbannungen
Ich spreche Dich frei von allem was weniger ist als Liebe
- ❖ Ich vergebe Dir, was Du mir angetan hast. Ich vergebe mir, was ich Dir angetan habe. **
- ❖ Ich anerkenne Dich als strahlendes göttliches Wesen in einem Körper so wie ich es bin.
- ❖ Ich danke Dir für all die Erfahrungen, die wir gemeinsam in der Dualität gesammelt haben.
- ❖ Ich bin frei Du bist frei.
- ❖ Ich liebe mich so wie ich bin Ich liebe Dich so wie Du bist.

** Falls Sie diese Übung mit einem bestimmten Menschen nicht machen können, weil dieser bereits verstorben ist, zu weit weg wohnt oder solche Übungen für Unfug hält, dann setzen Sie sich einem leeren Sessel gegenüber und stellen sich vor, der andere Mensch würde auf diesem leeren Sessel sitzen. Bei den ersten Sätzen sagen Sie dann nicht nur „Ich gebe Dich frei“ sondern auch zusätzlich „Bitte gib auch Du mich frei“; und „Ich spreche Dich frei. Bitte sprich auch Du mich frei“.*

*** Falls dieser Mensch nicht anwesend ist, fügen Sie noch hinzu: Bitte vergib mir, was ich Dir angetan habe. Bitte vergib auch Du Dir, was Du mir angetan hast.*