

## Vergebung als Weihnachtsgeschenk

### Damit es in der stillen Nacht nicht wieder kracht

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt: Alle freuen sich auf die stille Zeit, doch nicht selten endet sie im Streit. Wie kann das sein und was kann man im Vorfeld tun, damit es gar nicht erst dazu kommt?

An den Festtagen sind die Erwartungen besonders hoch, doch: „Erwarten Sie nichts, da können Sie lange warten!“ Für Viktor Philippi blockieren Erwartungen aller Art nicht nur jeden Genesungsprozess. Sie sind auch eine häufige Ursache für Kränkungen, Enttäuschungen oder Verletzungen in der Familie oder für Misserfolge im Beruf.

Natürlich wünsche sich jeder für Weihnachten eine friedliche und harmonische Zeit im Familienkreis. Und genau in dieser schönen Zeit entstünden viele Enttäuschungen durch nicht erfüllte Erwartungen.

Hinter Erwartungen stehen für den Begründer der Bioinformationstherapie (kurz: "Philippi-Methode") Ängste – und zwar Ängste, dass ein Wunsch nicht in Erfüllung geht. „Ich wünsche allen Menschen aus tiefstem Herzen Gesundheit, Glück und Erfolg. Weihnachten ist für mich ein Fest der Liebe. Nehmen aber Ängste das Heft in die Hand, kann die Liebe nur noch schwer fließen.“ Dies geschehe meist unbewusst und in der Folge falle es schwer, Verständnis für andere zu entwickeln oder Geduld mit ihnen zu haben. Dann brechen leicht Konflikte auf, die man das ganze Jahr über im Alltagstrott unterdrücken konnte. Die Seelen leiden und wenn die Seele lange leide, werde der Körper krank.

### „Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“

Weihnachten sei doch das Fest der Geburt Jesu. „Erinnern wir uns einfach, was er gelehrt hat. Da heißt es: 'Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern' – was nützt es, dies zu beten, wenn man es nie macht?“

Dankbarkeit, Vergebung und Annahme sind zentrale Bausteine des „Gesunden Denkens“, das Viktor Philippi lehrt. Dankbarkeit öffnet die

Viktor-Philippi-Stiftung Gesundheit  
Sohlander Str. 14  
02689 Sohland OT Taubenheim  
Fon: 035936 / 45 292  
Mail: [info@stiftungphilippi.de](mailto:info@stiftungphilippi.de)  
[www.stiftungphilippi.de](http://www.stiftungphilippi.de)

### Pressekontakt:

Vanessa Herfeldt  
Obere Wiesen 5f  
86899 Landsberg

Mobil: +49 (0)176 / 3416 8950  
[presse@stiftungphilippi.de](mailto:presse@stiftungphilippi.de)

Seele – etwa für liebevolle Lösungen, wenn Erwartungen nicht zusammenpassen. Vergebung befreit die Seele – etwa von den Kränkungen, Enttäuschungen und Verletzungen, die hinter unseren Ängsten und Erwartungen stehen. Annahme gibt der Seele den Frieden, den wir uns alle wünschen – und alle drei zusammen sind für ihn „gelebte Liebe“. „Wenn wir alle wieder besser lernen, Liebe zu leben und sie erst einmal zu geben, statt sie von anderen zu erwarten, werden wir nicht nur viele Krankheiten überwinden, wir werden auch wieder viel mehr Freude in unseren Familien haben – besonders an Weihnachten.“

### **Kleines Vergebungsritual schon vor dem Fest**

Jesus habe nicht nur ein neues Gebot gegeben, „Liebt einander!\", sondern auch eine „Goldene Regel“. Sie lautet: „Alles, was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen!\\" Damit das leichter fällt, empfiehlt die Viktor-Philippi-Stiftung Gesundheit, schon Tage, besser Wochen, vor dem Fest, täglich ein kleines Ritual auszuüben:

„Zünden Sie ein kleines Teelicht an und gehen Sie in Vergebung mit allen Familienmitgliedern. Sagen Sie still für sich und nur in Ihrem Herzen: Ich vergebe euch allen alles, bitte vergebt auch ihr mir alles! Und bitte, meine Seele, vergib du mir, dass ich dich so lange leiden ließ, weil ich völlig vergessen habe, dich mit der Vergebung zu erleichtern, und bitte, meine liebe Seele, vergib mir alle Ängste und Erwartungen und den Druck, den ich dir und anderen damit mache.“

Sollte das schwerfallen, könne man sich mit der Bioenergetischen Meditation unterstützen. Sie hat schon Tausenden Menschen geholfen, schwere Krankheiten und Krisen zu überwinden. Ihre hohe Wirksamkeit haben auch wissenschaftliche Studien bestätigt.

Philippi: „Die Biomeditation löst seelische Blockaden und Ängste und bringt den Vergebungsprozess in Schwung. Wenn die Vergebung gelingt, gibt das Kraft und Freude – und gibt es ein schöneres Geschenk, als tiefe Freude am Leben und am Zusammensein in der Familie?“ ([www.biomez.de](http://www.biomez.de)) ([www.viktorphilippi.de](http://www.viktorphilippi.de))

### **Weitere Themen:**

- **Fit im Winter: Ärztin empfiehlt Stressabbau / ([hier klicken](#))**
- **Fit im Winter: Ärztin rät Seele zu stärken / Dr. med. Julia Günther-Pusch: „Gesundes Denken verbessert die**

Stimmung, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem“  
[\(hier klicken\)](#)

- "Willst du den Körper heilen, ..." / Die Bioinformationstherapie nach Viktor Philippi. ([hier klicken](#))
- **Gesund werden mit System – 12 Regeln:**  
Verantwortung übernehmen – Denkmuster ändern – raus aus dem Selbstmitleid ([hier klicken](#))

### Info-Kasten: **Biomeditation – Basis der Philippi-Methode**

Die Biomeditation findet im Liegen statt und wird von speziell dafür komponierten Klängen begleitet. Inzwischen gibt es zahlreiche CDs mit geführten Meditationen, die das Gesunde Denken vertiefen und es jedem ermöglichen, auch zu Hause etwas für seine Gesundheit zu tun. Je nach Beschwerden empfiehlt es sich, regelmäßig eine Kontaktsitzung bei einem der 4.000 (Stand Dezember 2017) von Viktor Philippi ausgebildeten „Biosens“ zu nehmen. Das ist eine für viele Menschen neue Form der Gesundheitspflege, bei der man lernt, seine Gesundheit durch die Kraft der Gefühle und Gedanken zu stärken, statt gegen die Krankheiten zu kämpfen.

- Weitere Informationen zur [Biomeditation](#).
- Die Wirksamkeit der Bioinformationstherapie wurde wissenschaftlich unter ärztlicher Leitung in [Studien](#) untersucht. Die Ergebnisse sind beeindruckend.
- Der Begründer der Bioenergetischen Meditation ist [Viktor Philippi](#). Seit 1994 übt er die Methode aus.
- Neben der Bioenergetischen Meditation gibt Viktor Philippi sein Wissen und seine Erfahrungen als [Autor](#) weiter.
- Wer die Philippi-Methode kennenlernen möchte, kann online nach [Biosens in seiner Nähe](#) suchen.
- [Meditations- und Stressabbau-CDs](#) helfen, während der Biomeditation das Gesunde Denken besser verstehen und umsetzen zu können.