

Vergebung

Was es sein kann: einen Fehler oder ein Unrecht verzeihen, Groll gegen andere loslassen um für Positives frei zu werden



©Jplenio / pixabay.com

Ich vergebe dir und schenke mir die Freiheit vom Hass.

In jeder Lebensgeschichte gibt es Momente von Ungerechtigkeit und Kränkung, von Verletzung und Ablehnung. Du kannst am Unrecht, das dir geschieht, im Nachhinein nichts ändern. Je besser es dir gelingt, diese Erfahrungen zu akzeptieren und hinter dir zu lassen, umso leichter wirst du dich fühlen. Jeder macht Fehler. Du selbst bist auch darauf angewiesen, dass andere dir verzeihen. Es ist der Weg, der Frieden ermöglicht – untereinander und in dir selber. Denn auch dir selber wirst du hin und wieder vergeben müssen, wenn du dich über dich selber ärgerst.

Schuldgefühle und Wut sind schlechte Lebensbegleiter. Sie rauben dir Kraft und Lebensfreude. Lass sie los.

Das ist eine sehr herausfordernde **Aufgabe**. Versuche es immer wieder. Danach hast du jedes Mal mehr Energie und Konzentration frei für die positiven Dinge im Leben.

Heute beginne ich meinen Weg der Vergebung.



Ich vergebe mir (konkrete Dinge notieren)

Ich vergebe(Name)

(was genau)