



## Schuldgefühle

„Bittet, so wird euch gegeben.“

Matthäus. 7, 7-11

Schuldgefühle sind eine Form der Selbstbestrafung. Deshalb ist Vergebung eine hilfreiche Form, solche Gefühle loszulassen. Folgende Worte habe ich aus einer zehntägigen „Vipassana - Meditation“ mitgenommen, die ich als sehr hilfreich empfunden habe:

Ich bitte um Vergebung,  
ich bitte um Vergebung,  
ich bitte um Vergebung,  
alle Menschen, die ich verletzt habe,  
sei es durch Worte, Taten oder Gedanken,  
sei es bewusst oder unbewusst.

Ich vergebe allen, (3x)  
die mich verletzt haben,  
sei es durch Worte, Taten oder Gedanken,  
sei es bewusst oder unbewusst.

Ich vergebe mir selbst, (3x)  
alles, womit ich mich selbst verletzte habe,  
sei es durch Worte, Taten oder Gedanken,  
sei es bewusst oder unbewusst.

„Hast du einen Menschen gern,  
versuch` ihn zu verstehen  
und nicht hier und da und dort,  
seine Fehler nur zu sehen.  
Schau mit Liebe und verzeih`,  
auch du bist ja nicht fehlerfrei.  
Denk mal nach ... wie oft im Leben,  
wurde dir wohl schon vergeben.“

(Habe ich bei facebook gesehen,  
ohne Angabe vom Autor)