



Gebet, um zu vergeben

Erster Schritt: Sich selbst vergeben

Vor Jesus – möglichst im Allerheiligsten Sakrament, oder auch im persönlichen Gebet – liest man die aufgeschriebenen Misserfolge des eigenen Lebens und betet:

Gebet der Selbstvergebung:

Herr, du hast zugelassen, dass ich Fehler und Misserfolge erlebe, damit ich erkenne, dass ich kein vollkommenes Wesen bin – aber du bist vollkommen.

Als du mich erschaffen hast, wusstest du, dass ich Fehler machen kann. Du hast dich nicht geirrt, denn du willst, dass ich als dein Kind lerne, meine Sicherheit in dir zu finden.

Alles, was ich mir bisher nicht verzeihen konnte, lege ich heute und für immer in deine Hände.

Auch ich selbst bin in deinen Händen – wie Ton in den Händen des Töpfers.

Ich bin bereit, von meiner jetzigen Situation aus mit dir neu zu beginnen.

Du kannst die misslungenen Seiten meines Lebens in eine Quelle des Guten verwandeln, so wie du den Tod deines Sohnes am Kreuz zum Ort des Heils für die ganze Menschheit gemacht hast.

Ich überlasse dir alles und nehme meine Vergangenheit als das Kreuz an, das ich aus Liebe zu dir tragen will. Amen.

Zweiter Schritt: Anderen vergeben

Zum Beispiel nenne ich den Namen Johannes, der auf meiner Liste steht.

Vor Jesus bete ich:

Herr, du hast gesagt: „Liebt eure Feinde, betet für sie, segnet sie und wünscht ihnen Gutes.“ Im Gehorsam gegenüber deinem Wort möchte ich heute Johannes vergeben. Du kennst die Verletzung, die er mir zugefügt hat, und den Schmerz, den ich in mir trage. Ich lege alles zu deinen Füßen und entscheide mich, Johannes zu vergeben – nicht aus eigener Kraft, sondern aus Liebe zu dir und mit deiner Gnade. Ich segne Johannes im Namen Jesu und wünsche ihm alles Gute: deinen Frieden, deine Freude und dein Heil. Heile, Herr, mein Herz und nimm alle Bitterkeit aus mir. Danke, dass du mir die Gnade schenkst, loszulassen und in Freiheit zu leben.

Amen.

Gebet und Erbarmen e.V.

Gebet verfasst von Pater Clement Tchuisseu Ngongang
Weitere Informationen: www.gebetunderbarmen.de



Gebet, um zu vergeben

1. „Liebt eure Feinde“

Herr, du forderst mich auf, alle zu lieben, die mich nicht lieben oder die mir Unrecht getan haben. Aus Gehorsam gegenüber dir – und aus Liebe zu dir – will ich bereit sein, das zu tun.

Du weißt, was X mir angetan hat, du kennst alles, was ich ertragen habe, und all den Schmerz, der daraus entstanden ist. All das lege ich in deine Hände und verzichte darauf, zu kämpfen oder Böses mit Bösem zu vergelten. Ich entscheide mich, ihn/sie zu lieben, so wie du es von mir verlangst.

Schenke mir, Herr, die Gnade und die Kraft, dies wirklich zu tun.

Und wenn es mir angesichts der erlittenen Wunden schwerfällt, dann komm du selbst, um ihn/sie in mir zu lieben.

2. „Betet für die, die euch Leid zufügen.“

Herr Jesus, du hast uns gelehrt, für jene zu beten, die uns verletzen.

Heute bringe ich dir X.

Ich bitte dich, segne ihn in allem, was er ist und was er tut.

Schenke ihm Frieden in seiner Familie, Erfolg in seiner Arbeit und Freude in seinem Herzen.

Erfülle ihn mit deinem Licht und mit dem Glück, das nur du schenken kannst.

Herr, es wird mich froh machen, X glücklich zu sehen – durch dich, der allein das wahre Glück bist.

3. „Segnet sie.“

Herr, du kennst die Worte, die ich über X gesprochen habe – Worte, die nicht immer barmherzig waren. Oft habe ich sie aus Schmerz oder Selbstverteidigung gesagt.

Heute, Herr, nehme ich all diese Worte zurück.

Ich widerrufe jedes harte Urteil, jeden bösen Gedanken.

Und mit derselben Kraft des Wortes, die du mir gegeben hast, spreche ich jetzt deinen Segen über ihn aus: Segne ihn, Herr, mit deinem Frieden, deiner Güte und deiner Nähe.

4. „Wünscht ihnen Gutes.“

Herr, ich wünsche X von Herzen nur Gutes.

Lass ihn das Gute erfahren, das von dir kommt,

und mach mich fähig, mich über das Gute in seinem Leben zu freuen.

Lehre mich, zu lieben, wie du liebst – ohne Bedingung, ohne Grenze, ohne Angst.