

**Herr,**

ich vergebe meinem **ARBEITGEBER**, dass er mir nicht genug Geld bezahlt, meine Arbeit nicht anerkannt hat, dass er grausam war und unangemessen reagierte, ungehalten und unfreundlich war, dass er mich nicht befördert hat und mir keine Anerkennung zuteil werden ließ.

**Herr,**

ich vergebe meinen **LEHRERN** in der Vergangenheit und der Gegenwart. Denen, die mich bestraft, mich gedemütigt, beschimpft, ungerecht behandelt haben, sich über mich lustig machten, mich "dumm" nannten, mich nachsitzen ließen. Heute vergebe ich ihnen aufrichtig.

**Herr,**

ich vergebe meinen **FREUNDEN**, die mich enttäuscht haben, den Kontakt zu mir abbrechen, mich nicht unterstützten, nicht für mich da waren, wenn ich Hilfe brauchte, die sich Geld von mir borgten und nicht zurückgaben, die schlecht über mich redeten.

**Herr Jesus,**

ich bitte besonders um die Gnade der Vergebung für die **EINE PERSON**, die mich in meinem Leben **AM MEISTEN VERLETZT HAT...** Ich bitte um Vergebung für jenen Menschen, den ich als meinen größten Feind betrachte, für denjenigen, dem ich am schwersten vergeben kann, für denjenigen, von dem ich sage: „Ich werde niemals verzeihen!“

**Herr,**

ich erbitte Vergebung von all diesen Leuten, denen ich Schmerz zugefügt habe, besonders meiner Mutter, meinem Vater und meinem Ehepartner. Besonders leid tun mir die drei größten Schmerzen, die ich bei jedem von ihnen verursacht habe.

**Danke Jesus,**

dass Du mich von dem Übel der Unverzeihlichkeit befreist.  
Lass Deinen Hl. Geist mich mit Licht erfüllen und erleuchte jede dunkle Stelle meines Geistes.

**Amen.**

#### **TIPPS ZUR VERGEBUNG:**

1. Vergebung ist ein Akt des Willens, nicht ein Gefühl.
2. Wenn wir für eine Person beten, können wir sicher sein, dass wir dieser Person vergeben haben.
3. Eine Hilfe, um einen Einzelnen zu akzeptieren und uns selbst für eine spezielle Person öffnen zu können, ist, sich ihn mit unserem Herrn Jesus vorzustellen und zum Herrn zu sagen:  
„Ich liebe ihn, weil DU ihn liebst. Ich vergebe ihm, weil DU ihm vergibst.“
4. Vergebung ist eine lebenslange Verbindlichkeit.
5. Wir brauchen es, täglich denen zu vergeben, die uns verletzen oder schaden.

## **VERGEBUNGSGEBET**

NACH P. ROBERT DEGRANDIS SSJ



† Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Herr Jesus Christus,**

ich bitte Dich heute um die Gnade, **JEDEM** in meinem Leben vergeben zu können. Ich weiß, Du wirst mir die Kraft dazu geben; ich danke Dir, dass Du mich mehr liebst als ich mich selbst liebe und dass Du meine Freude mehr willst als ich sie selbst für mich will.

**Vater,**

ich mache **DIR** keine Vorwürfe mehr für jedes Mal, als jemand in unserer Familie starb, für harte Zeiten, finanzielle Schwierigkeiten, oder was ich für Strafen von Dir hielt. Wo Menschen sagten: „Das ist Gottes Wille!“ - und ich verbittert und verärgert war Dir gegenüber. Reinige heute mein Herz und meinen Sinn.

**Herr,**

ich vergebe **MIR SELBST** meine Sünden, Schwächen und Fehler, alles Böse in mir oder von dem ich denke, das in mir böse ist. Ich vergebe mir jeglichen Umgang mit Aberglauben, das Benützen von Tafeln von spiritistischen Sitzungen und die Teilnahme daran; das Lesen von Horoskopen, den Besuch bei Wahrsagern, Kartenlegern und Geistheilern oder das Tragen von Glücksbringern, usw. ... Ich widersage all diesem Aberglauben und erwähle DICH allein als meinen Herrn und Erlöser. Erfülle mich mit Deinem Hl. Geist.

Ferner vergebe ich **MIR**, dass ich Deinen Namen missbraucht habe, Dich nicht verehrt habe durch den Besuch der Hl. Messe; dass ich meine Eltern verletzt habe, betrunken war, für Sünden gegen die Reinheit, schlechte Bücher und Filme, Unzucht, Ehebruch, ausgelebte Homosexualität. Du hast mir schon im Sakrament der Beichte vergeben; heute vergebe ich mir selbst - auch Abtreibung, Diebstahl, Lüge, Betrug, Verleumdung.

**Herr,**

ich vergebe aufrichtig meiner **MUTTER**. Ich vergebe ihr jedes Mal, wenn sie mich verletzt hat, wenn sie mich abgelehnt hat, wenn sie ärgerlich auf mich war, und für jedes Mal, wenn sie mich bestraft hat. Ich vergebe ihr, wenn sie meine Brüder und Schwestern mir vorzog. Ich vergebe ihr, wenn sie mich "dumm" nannte, "hässlich", "blöd", "das schlimmste Kind", oder, dass ich der Familie viel Geld kostete. Jedes Mal, wenn sie mir sagte, ich sei unerwünscht, ein Unfall, ein Fehler oder nicht was sie erwartete. Ich vergebe ihr.

**Herr,**

ich vergebe aufrichtig meinem **VATER**. Ich vergebe ihm die Verweigerung von Unterstützung, mangelnde Liebe, Zuneigung oder Aufmerksamkeit. Ich vergebe ihm jede mangelnde Zeit, mich nicht begleitet zu haben, seine Trunksucht, Streit und Kampf mit meiner Mutter oder den anderen Kindern. Zu harte Bestrafung, sein Verlassen, sein „Von zu Hause weg“-Sein. Seine Trennung von meiner Mutter oder sein Herumstreunen. Ich vergebe ihm.

**Herr,**

ich erweitere meine Vergebung auf meine **BRÜDER** und **SCHWESTERN**. Ich vergebe denen, die mich zurückgewiesen haben, die Lügen über mich verbreiteten, mich hassten, ablehnten, um die Liebe meiner Eltern mit mir konkurrierten, die mich verletzten, körperlich schädigten. Diejenigen, die zu hart zu mir waren, mich bestrafte oder mein Leben irgendwie unangenehm machten. Ich vergebe ihnen.

**Herr,**

ich vergebe meinem **HEPARTNER** den Mangel an Liebe, Zuneigung, Rücksicht, Unterstützung, Aufmerksamkeit, Kommunikation. Seine Schwächen, Fehler, Schwachheit und andere Verhaltensweisen oder Wörter, die mich verletzt oder gestört haben.

**Jesus,**

ich vergebe meinen **KINDERN** den Mangel an Respekt, Gehorsam, Liebe, Aufmerksamkeit, Unterstützung, Wärme, Verständnis. Alle schlechten Angewohnheiten, das Abfallen von der Kirche, alle schlechten Taten, die mich gestört haben.

**Herr Gott,**

ich vergebe meinen **SCHWIEGERELTERN**, meinen Schwiegerkindern und allen anderen zugehörten Verwandten, die meine Familie lieblos behandelten. Alle Wörter, Gedanken, Taten oder Unterlassungen, die verletzten und Schmerz verursachten. Ich vergebe ihnen.

Bitte hilf mir, meinen **VERWANDTEN** zu vergeben. Meiner Großmutter und meinem Großvater, meinen Tanten, Onkels, Cousins und Cousinen, die unsere Familie störten, die Besitz ergreifend gegenüber meinen Eltern waren, die Verwirrung gestiftet oder die Eltern gegeneinander aufgebracht haben. Ich vergebe ihnen.



**BESTELLDRESSE:**

Brüder Samariter FLUHM, Hafnerberg 13, A-2571 Altenmarkt/Triesting  
0043 / (0)2673 - 2271, brgh@opusmariae.info, www.opusmariae.info

**Jesus,**

hilf mir, meinen **ARBEITSKOLLEGEN** zu vergeben, die unangenehm sind oder mein Leben unglücklich machen. Diejenigen, die ihre Arbeit auf mich abschieben, über mich tratschen, nicht mit mir zusammenarbeiten, mir meinen Arbeitsplatz wegnehmen wollen. Ich vergebe ihnen.

Meine **NACHBARN** brauchen Vergebung, **Herr**.

Für all den Lärm, dafür, dass sie ihren Besitz heruntergewirtschaftet haben, dafür, dass sie ihren Hund nicht festgebunden haben, der durch meinen Garten läuft, dafür, dass sie ihren Müll nicht wegbringen, dafür, dass sie voreingenommen sind und damit in der Nachbarschaft herumlaufen. Ich vergebe ihnen.



Ich vergebe meinem **PFARRER**, meiner Kongregation, meiner Kirche die mangelnde Unterstützung und Bejahung, schlechte Predigten, Kleinlichkeit, mangelnde Freundlichkeit, mir und meiner Familie nicht die notwendige Inspiration geboten zu haben, allen Schmerz, der mir oder meiner Familie zugefügt wurde, auch in der fernen Vergangenheit. Ich vergebe ihnen heute.

**Herr,**

ich vergebe **ALLEN**, die eine andere **ÜBERZEUGUNG** haben, andere politische Ansichten, die mich angriffen, lächerlich machten, mich diskriminierten, sich über mich lustig machten, mich wirtschaftlich schädigten.

Ich vergebe **DENEN**, die anderen religiösen **KONFESSIONEN** oder Glaubensrichtungen angehören, die mich belästigt, angegriffen, mit mir gestritten haben, mir oder meiner Familie ihre Ansichten aufzwingen wollten. Diejenigen, die mich ethisch verletzt, die mich diskriminiert, mich verspottet haben, Witze über meine Rasse oder Nationalität machten, meine Familie körperlich verletzten, emotional oder materiell. Ich vergebe ihnen heute.

Ich vergebe allen **PROFESSIONELLEN LEUTEN**, die mich in irgendeiner Weise verletzten: Ärzte, Krankenschwestern, Anwälte, Richter, Politiker und Beamte.

Ich vergebe allen **DIENSTLEISTENDEN**: Polizisten, Feuerwehrmännern, Busfahrern, Krankenhausmitarbeitern und besonders Handwerkern, die mich in ihrer Arbeit übervorteilt haben.