

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Vergeben, verzeihen, vergessen!

Welche Rolle spielt Vergebung in unserem Leben? Was ist der Preis den wir bezahlen, wenn wir an etwas



festhalten?

Steht nicht meistens irgendein Spurenelement von Ich, mir, mein im Zentrum!?

Was müssen wir loslassen, um wieder freier zu leben?

Müssen wir vielleicht den Schmerz noch einmal in einer geschützten Atmosphäre spüren? Der Schmerz den wir empfunden haben, den Schmerz den es eventuell dem Menschen zugefügt hat der/die uns verletzt hat.

Wir müssen die Verletzung anerkennen, wahrnehmen, um uns in die Lage zu versetzen zu verzeihen.

Wir können uns Zeit dafür nehmen, nicht einfach mal so nebenbei. Wir kultivieren in der Meditation Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, dazu gehört auch Vergebung, damit wir innerlich freier werden. Das braucht viel Mut und Klarheit, Geistesruhe und Geistesgegenwart.

Wir möchten unser menschliches Herz heilen, allen Erfahrungen möglichst angstfrei begegnen, ohne Leichen im Keller, kein inneres Halloween.

*Was wir in der Vergangenheit erfahren haben ist vorbei. Es ist tot, eine Leiche. Wir müssen den Leichnam nicht weiter mitschleppen. Wir praktizieren, um uns für die Gegenwart zu öffnen, was immer sie uns auch präsentieren mag.*

[Joseph Goldstein](#)



*Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel*

kennst.

[Hermann Hesse](#)

*In gewisser Weise bedeutet Vergebung bisweilen einfach, dass wir beschließen, den Hass in unserem Inneren nicht länger mitzuschleppen, weil wir begriffen haben, dass er uns vergiftet.*

**Jack Kerouac**

*Wenn du jemandem vergibst, geht es nicht nur darum, der anderen Person Gutes zu tun, sondern auch darum, die Wunde in deinem Herzen zu heilen.*

**Nouman Ali Khan**