

Gerald G. Jampolsky

# DIE KUNST ZU VERGEBEN

Der Schlüssel zum Frieden  
mit uns selbst und anderen

Kösel-Verlag München



Lektion 8: Vergebung befreit mich von den Fesseln der Vergangenheit . . . . .	129
Lektion 9: Ich kann die Liebe nur im Hier und Jetzt erleben .	137
Lektion 10: Ohne Vergangenheit bin ich sofort frei. . . . .	145
Lektion 11: Wenn ich andere verurteile, verurteile ich mich selbst . . . . .	153
Lektion 12: Ich werde das bekommen, was ich gebe. . . . .	162
Lektion 13: In der Vergebung finde ich alles, was ich brauche	170
Lektion 14: In meiner Wehrlosigkeit liegt meine Sicherheit. .	178
Nachwort . . . . .	186