





Vergeven brengt ons van een wond naar een wonder.

der heeft zichzelf steeds kwalijk genomen dat zij in onze opvoeding tekort geschoten was. En wat ik ook tegen haar zei, dat ik haar niets verweet, dat ik haar al vergeven had (mocht er iets te vergeven zijn), zij kon mijn vergeving niet aanvaarden. Ik kon haar dus niet vergeven, dat kon zij alleen zichzelf.

#### WE KIJKEN NAAR BINNEN

Iets in ons blijft misschien zeggen: 'Mooie boel, dat is toch onrechtvaardig, ik ben door die ander gekwetst en nu moet ik ook nog eens gaan vergeven! Waarom moet ik altijd vergeven?' En het enige afdoende en simpele antwoord is: 'Omdat jij van jezelf houdt.' Je doet het voor jezelf en niet voor de dader. Het is een daad van liefde voor jezelf. Wie vergeeft houdt van zichzelf. Je ziel wil jouw bevrijding, wil dat je innerlijk weer rust en vrede hebt.

En dat innerlijke proces begint met de blik naar binnen te richten. Daar komen we onze pijn, gekwetstheid, onze teleurgestelde verwachtingen, onze wrok, haat, woede en wraakgevoelens, onze oordelen en beschuldigingen tegen. Die zijn van ons. En omdat ze van ons zijn en niet van de ander, kunnen we er ook wat mee. We pakken het proces aan bij de oorzaak, niet bij het gevolg. De oorzaak van onze pijn ligt in ons en niet buiten ons. Alhoewel ons ego graag met de beschuldigende vinger naar buiten blijft wijzen: hij is de schuld dat ik me zo ellendig voel. En dat is nu juist wat onze vergeving in de weg staat. De ander is wel de aanleiding van onze gevoelens geweest, maar is niet verantwoordelijk voor onze gevoelens. Dat zijn wij.

#### OUDE ERVARINGEN LOSLATEN

Stel: je loopt op straat en je krijgt zomaar een klap van iemand. De een zal dit als een hevige aanval en aanranding ervaren, en gekwetst zijn, en boos worden. De ander zal er misschien z'n schouders over ophalen en doorlopen. De eerste persoon zal zichzelf het geschenk van vergeving moeten geven, bij de tweede is dat niet

nodig. Bij die tweede persoon is er in feite niets gebeurd, hij heeft de ander ook niet veroordeeld. Bij de eerste persoon spelen er mogelijk oude ervaringen een rol die de reactie heftiger maken. En dan kan deze recente ervaring een middel zijn om die oude ervaringen ook los te laten. Het leven geeft hem een herhaalsituatie, die een herstelsituatie kan worden, mits hij daarvoor kiest. Dit eenvoudige voorbeeld laat zien dat ieder anders reageert. Dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze gevoelens en gedachten, en dat er alleen de innerlijke schoonmaak van vergeving nodig is als we veroordelen en ons gekwetst voelen.

#### VERGEVEN IS NIET MOEILIK

Wanneer we in alle eerlijkheid naar binnen kijken komen we die gevoelens tegen, geen fijne gevoelens, maar wel onze authentieke gevoelens. Ja ik wil mijn zus die me pestte graag de grond in stampen, ja ik haat mijn vader omdat hij me vernederd heeft in het bijzijn

Zolang we voorwaarden blijven stellen aan de ander, kunnen we niet vergeven, en geven we onszelf dus in feite levenslang.

van anderen, ja ik voel me slachtoffer van mijn ex-partner die me steeds kleinreedde, ja ik blijf mijn collega's verwijten dat ze mij buiten spel hebben gezet. Als we deze gevoelens en gedachten eerlijk in onszelf onderkennen, en zien dat het onze gevoelens zijn, dan kunnen we ervoor kiezen daarin een omslag te maken. Zo kunnen we bijvoorbeeld onze verwachtingen over de ander loslaten en voor acceptatie kiezen. Of we kunnen ons slachtofferschap laten varen en onze innerlijke kracht weer terug claimen, en zelf de verantwoordelijkheid nemen voor ons leven. Een slachtoffer geeft namelijk de macht over zijn leven juist in handen van degene die hij het meest verafschuwt, de dader. Of we stoppen met beschuldigen en veroordelen en zijn bereid om de onschuld van de an-

der weer te zien. Vergeven is dus niet iets wat je overkomt, wat met gouden klokjes uit de hemel komt vallen. Het begint met een wilsbesluit: ik wens niet langer te lijden, mijn lichaam en mijn psyche niet langer te verzieken met mijn haat en wraak. Want haat is een vergif dat we zelf innemen, maar waarvan we hopen dat de ander eraan sterft.

#### DE KRACHT VAN LIEFDE

Het vergevingsproces is in wezen simpel. Dat het moeilijk lijkt komt vooral omdat we niet geleerd hebben hoe het wel moet en we opgeleid zijn in een onmogelijkheid. Of het lijkt lastiger omdat een bepaalde kwetsuur al langere tijd in ons systeem ronddraait. Maar voor verse of oude verwondingen is het proces in wezen gelijk. En het is simpel: het begint met onze bereidheid niet langer te lijden, niet langer wraak of haat te koesteren, of met de motieven van de ander bezig te zijn (ook een mooie afleiding: 'als ik nou maar kon begrijpen waarom hij zo iets deed...'). En in deze bereidheid openen we ons voor een grotere kracht dan ons ego. We openen ons voor de liefde. En dat is de essentiële omslag die we telkens maken, we gaan van het gekwetste ego naar de genezende liefde. In feite kiezen we voor onze innerlijke gezondheid.

#### VERGEVEN IS ONT-SCHULDIGEN

De essentie van vergeven is: ontschuldigen, dat wil zeggen dat we de schuldigheid die we in de ander zagen, terug nemen en diens onschuld weer gaan zien. Dit is niet een vorm van ontkennen dat er iets is gebeurd. Waar het wel om gaat is dat we de ware zijnstoestand van de ander weer onderkennen: onschuldig. Dit is niet een tour de force die we met onze hersentjes voor elkaar kunnen krijgen. Het gaat ook niet over de daad van de ander goedpraten of verzachtende omstandigheden aanvoeren. Het doet zich meestal voor als een plotseling inzicht na of tijdens het vergevingsproces. Zo mocht ik eens een cliënt begeleiden die na het loslaten van zijn

verwachtingen over zijn ex-vrouw op eens het inzicht kreeg: zij kon niet van zichzelf houden, en daarom kon ze niet van mij en de kinderen houden. Hij zag opnieuw haar onschuld, en dat gaf hem kracht.

#### BEVRIJDEN VAN SLACHTOFFERSCHAP

Door de ander te bevrijden van zijn schuld, bevrijd jij jezelf van je slachtofferschap. Dat gaat in één moeite door. Het zijn twee zijden van dezelfde medaille. Want zolang er daar iemand is die ik als de schuldige boosdoener in mijn leven aanwijs, zit hier een slachtoffer te praten. Zolang ik met een beschuldigende vinger naar de ander wijs, heb ik mijn kracht aan die ander uitgeleverd, voel ik me machteloos. Slachtofferschap heeft één voordeel: omdat de ander het gedaan heeft in je leven, ben jij niet verantwoordelijk voor de rotzooi die je ervan hebt gemaakt, dat is allemaal de schuld van de ander. Maar het is een schamel voordeel, eentje dat als prijs vraagt dat jij je kracht inlevert. Als jij je kracht terug claimt en verantwoordelijkheid neemt voor je leven, bevrijd jij jezelf van slachtofferschap en de ander van diens schuld.

#### VERBINDING MET DE ZIEL

Een manier, die voor mij werkt, om de onschuld van de ander te zien is het inzicht dat de ander tijdens zijn daad niet in verbinding was met zijn centrum, zijn wezenskern, zijn ziel. Hij luisterde naar zijn pijn, zijn angst, kortom naar zijn ego. Als ik eerlijk ben, kan ik zeggen: als ik zelf niet in verbinding met mijn centrum ben, kan ik ook gekke dingen doen die anderen kunnen kwetsen. Hetzelfde is nu gebeurd met die ander die mij pijn deed: op dat moment was hij/zij niet in verbinding met zijn/haar essentie, anders was dit

waarschijnlijk niet gebeurd. Als ik mijn eigen onschuld zo kan zien, kan ik ook die van de ander zien.

#### HET PROCES IN EEN NOTENDOP

We onderkennen dus onze gevoelens en gedachten en eigenen die toe: ja zo voel ik, ja zo denk ik. Vervolgens zijn we bereid die gevoelens los te laten. Ja ik wil mezelf niet langer pijn doen met mijn teleurgestelde verwachtingen. Ik laat ze los. En in die bereidheid en dat loslaten komen we in een ander gebied: dat van de liefde die ons



helpt te genezen. En wanneer we die genezende kracht in ons zijn werk laten doen, zullen we merken dat we op een subtiele manier geholpen worden. Niet ons ego is aan zet, maar iets van een andere orde waarvoor we ons kunnen openen. En daarin kunnen we het wonder van vergeving ervaren: het plotselinge besef dat we de ander geen kwaad hart meer toedragen, de ontdekking dat er niets meer in ons meertilt als we aan die ander denken, het inzicht dat die ander uit onschuld handelde, het weten dat we in wezen één en verbonden zijn. We voelen ons bevrijd van een oude last, we ervaren letterlijk meer ruimte in onszelf. We kunnen weer ademen. Vergeven brengt ons van een wond naar een wonder.

#### ZELFVERGEVING

In wezen verschilt het vergeven van

jezelf niet van het vergeven waarbij een ander aanleiding was tot je gekwetstheid. Het proces is hetzelfde. Het gaat steeds over onze oordelen en gevoelens, en ditmaal zijn die op onszelf gericht. We kijken naar binnen en komen daar vóór alle andere gevoelens onze zelfveroordeling, ons schuldgevoel en onze schaamte tegen. En we zijn misschien boos op onszelf. Hoe heb ik zo stom kunnen zijn. Had ik me maar anders gedragen, dan bestond deze vriendschap nog. Was ik maar niet zo bang geweest, dan had ik nu mijn baan nog. Als...

dan. Soms zijn we zo boos op onszelf, of voelen we ons zo schuldig dat we onbewust onszelf gaan straffen. We worden ziek, we ontzeggen onszelf geluk, we ondermijnen onszelf. Een vrouw die zich schuldig voelde over een abortus, gunde zichzelf onbewust niet meer het geluk van een kind. Na haar zelfvergeving werd ze prompt zwanger. Een man die in zijn ogen iets vreselijks had gedaan, liet

zijn zaak failliet gaan. Allemaal vormen van zelfstraf, vanuit het onjuiste idee dat we boete moeten doen. Maar zelfvergeving is iets heel anders: het is onze eigen onschuld zien.

#### REALISME ALS REMEDIE

Het proces is hetzelfde. Ook hier is het weer een heel belangrijke stap je te bevrijden van je teleurgestelde verwachtingen, ditmaal de mooie verwachtingen die je over jezelf koestert. Je wordt realistisch over jezelf: ja, als ik niet verbonden ben met mijn centrum, doe ik domme dingen. En er is het besef dat de ander er niets aan heeft als ik mezelf op de kop blijf geven. Uiteindelijk ga je jouw onschuld weer zien. Je komt weer in het gebied van de liefde, die jou inzicht geeft in jezelf: 'zo doe ik dat blijkbaar'. Die les neem je heel je leven mee. En er ont-

staat een gevoel van bevrijding, je raakt weg uit de verlamming, je krijgt innerlijk weer ruimte. Je hervindt je zelfrespect en levensvreugde.

#### DEZE TIJD HEEFT VERGEVING NODIG

We zien het bij iedere nationale of internationale ramp: het zwartepietenspel van de schuldige aanwijzen, want dan zijn wij het in elk geval gelukkig niet. Bij de huidige kredietcrisis zijn het vooral de Amerikaanse bankiers die het moeten ontgelden. Ik las ergens dat ze niet meer in hun driedelig krijtstreekkostuum over straat kunnen zonder te worden uitgescholden of bekogeld. Dat is onze instinctieve eerste reactie. Die is onvruchtbaar.

Bij internationale conflicten zien we de wraakimpuls ook het snelste werk-

zaam. De ene partij: 'Zij begonnen, dus wij bombarderen terug.' De ander partij: 'En omdat zij ons bombardeerden, hebben wij een vrijbrief om hen met terroristische acties te lijf te gaan. En dat doen we dan om onze slachtoffers te wreken die anders voor niets zouden zijn gevallen.' Dit is tot zijn kern teruggebracht de achterliggende redenering waardoor landen en volkeren doorgaan met oorlogvoeren en niet kunnen vergeven. De grote uitzondering was Zuid-Afrika, waar Nelson Mandela en Desmond Tutu de Waarheids- en Verzoeningscommissie in het leven hebben geroepen. Een internationaal voorbeeld van zuivering door vergeving, gestoeld op Mahatma Gandhi's leer van geweldloosheid.

#### BEGIN BIJ JEZELF

Deze tijd heeft onze vergeving nodig.

Het is van wezenlijk belang dat we eerst ons eigen pijnlijke verleden loslaten, zodat we weer vrij in het leven kunnen staan, en ten volle onze levensenergie kunnen benutten. Die hebben we namelijk hard nodig om overeind te blijven in de stormen van deze tijd, de vele mondiale veranderingen waarvan we getuige zijn. Als we dit proces eerst in onszelf tot klaarheid hebben gebracht, kunnen we vervolgens door ons voorbeeld anderen helpen hetzelfde te doen. Wie zijn licht ontsteekt, geeft anderen de impuls hetzelfde te doen. En licht is wat onze aarde meer dan wat ook nodig heeft.

Bronnen: Willem Glaudemans, *Het wonder van vergeving*, Deventer 2002. Een cursus in wonderen, Deventer 1999, 2008 (7e druk).

## Oefening in het laten gaan van verwachtingen:

Deze simpele vergevingsoefening kun je doen voor directe irritaties, of voor verwondingen die je al jaren met je meedraagt:

- 1 Ontspan je.
- 2 Neem de persoon of de situatie in gedachten die jou nu dwarszit, waar je negatieve gevoelens over hebt. Kijk hier specifiek naar. Wat verlangde je van de ander wat hij/zij niet gegeven heeft?
- 3 Spreek die verwachtingen uit naar de persoon in je geest, eventueel met de gevoelens die ze in je oproepen. Nogmaals, de werkelijke persoon is hierbij niet aanwezig, het is een innerlijk proces van schoonmaak.
- 4 Draai dan elke verwachting om. Formuleer hem op een positieve manier, zodat je komt bij de onderliggende wens. Zeg niet: Ik had liever gehad dat je me niet geslagen had, want ons onbewuste kan het woord niet verstaan. Maar zeg: Ik had liever gehad dat ik me veilig kon voelen bij jou. Dan kom je bij je echte verlangen.
- 5 Laat dan de verwachting los, door deze uitspraak:  
*Ik had liever gehad dat je X of Y (zie 4) had gedaan, maar dat deed je niet, of dat kon je niet, dus ik geef die verwachting over jou op. Ik laat hem hier en nu los.*
- 6 Maak een armgebaar terwijl je dit zegt, dat uitdrukt dat je de verwachting van je afzet, loslaat, laat gaan, weggooit. En adem het uit, zucht erbij. Poeh!

Om dit makkelijk te onthouden noemen we dit het **lie-ma-du-poeh-systeem**: Ik had LIEver gehad dat jij, MAAr dat deed je niet, DUS ik laat die verwachting nu los. POEH!