



## Wat is vergeving?

Vergeving ziet in dat wat je dacht dat een ander jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden.

(W II, 221; Een Cursus in Wonderen).

Onderstaande tekst is geïnspireerd op Een Cursus in Wonderen en tevens op het "Boek van Vergeving" van Willem Glademans (2013).

Vergeven betekent dus niet, dat we een gebeurtenis ontkennen, maar dat we onszelf zien in relatie tot die gebeurtenis. We dachten dat deze gebeurtenis invloed op ons had, dat we erdoor gekwetst of beschadigd waren. In feite hebben de daden van anderen echter geen enkele invloed, alleen onze gedachten erover.

Vergeving begint met het anders zien van jezelf in relatie tot een gebeurtenis of persoon. En is een geschenk aan jezelf! Wat ver was (innerlijke vrede) schenk je aan jezelf.....

Binnen deze wereld vol dualiteit, schijnen we te leven als individuen. "Schijnen", want in werkelijkheid leven we in eenheid met elkaar en zien we de ander, zoals we zelf zijn.

*"Als ik naar jou kijk, dan zie ik mezelf."*

Om onszelf in ons geheel te leren kennen, gebruiken we de ander, de wereld als een soort projectiescherm, waarop we al onze onbewuste delen (kwaliteiten, pijnen, gedachten en overtuigingen) projecteren. Projectie maakt dan waarneming. Wat we niet willen weten en zien van onszelf, vermijden we en stoppen we weg in ons onbewuste (onze schaduw).

*Via projectie kunnen we zicht krijgen op ons onbewuste (waar we blind voor zijn); hoe we denken, zien we buiten ons.*

Waarneming wordt dan een spiegel. Durf je erin te kijken?

Hoe kunnen we anders kijken naar alles wat ons raakt in de buitenwereld (inclusief ons lichaam)?

### **Wat kun je doen als een blinde vlek zichtbaar wordt?**

- herkennen en erkennen van de ontkenningen, de pijnen en belemmerende gedachten en het proces van projecteren naar buiten toe
- ervan leren: welke boodschap zit hierin voor mij?
- wat mag ik meer doen of laten?
- vergeven van mezelf en anderen

## Hoe kun je een gebeurtenis of een ander vergeven?

**In 8 stappen:** *neem hier even de rust en tijd voor en volg de 8 stappen in één keer*

1. Kijk bij jezelf naar binnen en maak een lijstje met al je grieven en pijnpunten.  
*Alle vergeving begint hiermee; binnen in je kom je je pijn, je oordelen, je gevoelens, je wrok en grieven, je verwijten, je verdriet en woede tegen. Die zijn van jou en van niemand anders. Geruststellend toch, want dan kun je er iets mee.*
2. Zet bij elke grief / pijnpunt je verlangen in positieve woorden ernaast.  
*Welk verlangen, welke wens of behoefte van jou is niet vervuld geraakt? Achter elke pijn zit een verwachting; iets wat je liever had gehad, maar wat niet is gebeurd. Let op hele taal, dat betekent zonder negatieve woorden, zoals , "niet", "on-" etc..  
Bv. "Je hebt tegen me gelogen. Ik had liever gehad, dat je me de waarheid had gezegd."*
3. Ga zitten, ontspan, adem een paar keer diep in en uit, trek een denkbeeldige cirkel om je heen, vul die cirkel met jouw energie in verbinding met je Hoger Zelf. Laat de ander in gedachten op je toekomen en geef aan tot waar hij / zij mag komen (buiten jouw eigen cirkel). *Bij het lastig vinden om dit proces met gesloten ogen te doen, kun je ook een lege stoel tegenover je zetten en bedenk dat de persoon daar zit. Of neem een foto van diegene of een voorwerp die voor diegene symbool kan staan.*
4. Gebruik eventueel een symbool als representant voor de ander.  
Doe voor elk van je punten op je lijstje (zie 1) de volgende stappen:
  - ik had liever gehad dat jij (naam) .....had gedaan / gezegd / was geweest
  - maar dat deed / zei / was / kon je niet
  - dus ik geef NU die verwachting op
  - POEH.....adem uit.*Formule om dit te onthouden is: lie-ma-du-poeh.....voel eens na in je lichaam hoe het voelt om alle verwachtingen los te laten.*
5. De verantwoordelijkheden en energieën scheiden; dit is van jou en dit is van mij:  
"Ik geef jou de verantwoordelijkheid terug voor deze situatie, deze is niet van mij.  
(ga staan) Ik neem zelf de verantwoordelijkheid voor mijn leven, mijn kracht."  
*Bij elke grensoverschrijding is de ander energetisch jouw ruimte binnengekomen. Als je energie vermengd is geraakt, dan ga je je dus ook verantwoordelijk voelen voor situaties waar je niet verantwoordelijk voor bent. Zo claim je je eigen innerlijke kracht terug.*

6. Acceptatie van het verleden: “Ik ben bereid jou te accepteren, zoals je in deze situatie was”. Of: “Ik accepteer jou zoals je was”.  
*Loslaten van verwachtingen leidt tot acceptatie. Dit hardop uitspreken kan het gevoel bevorderen of op zijn minst je bereidheid te horen om te accepteren.  
Het verleden is voorbij en kan niet veranderd worden; dan is het een wijs besluit om het te gaan accepteren en stop je de innerlijke strijd om een ander verleden te verlangen!*
  
7. De onschuld van de ander zien: “Ik ben bereid jouw onschuld te zien”. Of: “Ik zie jouw onschuld nu”.  
*Dit is de kern van vergeven. Je ont-schuldigt de ander, haalt je oordelen en verwijten terug en ziet zijn / haar onschuld weer. Stap 1 t/m 6 zijn in feite een voorbereiding hierop. Onschuld zien wil zeggen dat je inziet dat de ander ten tijde van zijn daad of nalatigheid niet in contact was met zijn wezenskern en daarom “vervelende dingen” deed of niet wist wat hij deed. Voel wat het uitspreken en zien van de ander in onschuld met jou doet. Misschien kan Liefde weer stromen?*
  
8. Zegenwens en dankbaarheid: “(zeg naam), Ik ben jou dankbaar voor....” “Ik wens jou.....op je levenspad”.  
*Dit is ook het moment om even stil te staan bij de positieve dingen die er in de relatie zijn geweest, waar je deze persoon dankbaar voor bent. Steek eventueel een kaars aan, om te bevestigen dat jullie in wezen één zijn, één in licht. Ook al waren er wrijvingen op het gebied van de persoonlijkheid, op zielsniveau zijn we verbonden! Laat in gedachten de persoon weer weg gaan. Adem goed uit. Wees even stil.*

**Wie dacht dat vergeven ingewikkeld was?**

## Zelfvergeving

Er is een noodzaak tot zelfvergeving wanneer jij je schuldig voelt over iets, spijt hebt van wat je gedaan hebt of hebt nagelaten, jezelf verwijten maakt of dingen kwalijk neemt: “Had ik maar.....”

Op welke manier heb je jezelf proberen te straffen?

Heb je jezelf geluk ontzegd? Heb je jezelf moedwillig pijn gedaan of schade berokkend?

Heb je jezelf onbewust ziek gemaakt? Heb je jezelf in het ongeluk gestort of moedwillig iets afgebroken waar je trots op was?

### Hoe kun je jezelf vergeven?

**In 8 stappen: neem hier even de rust en tijd voor en volg de 8 stappen in één keer**

Zie hierboven het proces beschreven, waarbij je bij alle punten naar jezelf kijkt en tegen jezelf praat.

1. Je zelfverwijten noteren
2. Omzetten van je zelfverwijten in verlangens
3. Jezelf tegemoet treden

*Visualiseer een spiegel of zet een echte spiegel, foto of symbool voor je neer.*

4. De verwachtingen over jezelf loslaten
  - ik had liever gehad dat ik .....had gedaan / gezegd / was geweest
  - maar dat deed / zei / was / kon ik niet
  - dus ik geef NU die verwachting over mezelf op
  - POEH.....adem uit.

*Formule om dit te onthouden is: lie-ma-du-poeh.....voel eens na in je lichaam hoe het voelt om alle verwachtingen los te laten.*

5. De verantwoordelijkheid nemen

“Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn aandeel in deze situatie, mijn onvermogen het toen anders te doen”. “Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn leven nu, ik claim mijn kracht.”

6. Jezelf accepteren, acceptatie van het eigen verleden

“Ik ben bereid mezelf te accepteren, zoals ik in deze situatie geweest ben”. Of: “Ik accepteer mezelf zoals ik was”.

7. Je eigen onschuld zien

“Ik ben bereid mijn onschuld te zien”. Of: “Ik zie mijn onschuld nu”.

8. Afronding

*Omarm je spiegelbeeld, sluit jezelf in je hart. Leer je lessen en spreek commitment uit over hoe je nu dingen anders gaat doen. Wees stil in dit heilig moment met jezelf, waarin jij je onschuld weer ontvangt. Steek eventueel een kaars aan.*

**Wie dacht dat zelf-vergeven lastig was?**