Vergeven

Vergeving schenken is een koninklijk gebaar.
Vergeef de ander van zodra je voelt er klaar voor te zijn...
Vergeven betekent niet het onrecht vergeten of er afstand
van doen,
het betekent niet de ander verontschuldigen
het betekent niet emoties en gevoelens ontkennen,
het betekent niet zichzelf geweld aandoen (of verraden)
het betekent niet noodzakelijk zich verzoenen met de ander.
Vergeven betekent jezelf bevrijden uit haat en wrok,
erkennen dat wie je onrecht berokkende nog capaciteiten
heeft om te groeien,
de vreugde toelaten van de keren dat je zelf reeds
vergeving mocht ontvangen.
Het is de ander zijn schuld verlichten en hem het beste toewensen.
Wanneer je vergeeft, word je een beetje een koning of een koningin.

Jean Monbourquette

Arthur Goemaerelei 66 • 2018 Antwerpen • tel. 03 216 29 90 • e-mail: vorming@kvg.be • website: www.kvg.be •
Belfius: IBAN: BE21 7895 5028 9203 - BIC: GKCCBEBB • Bank van De Post: IBAN: BE83 0000 4879 2515 - BIC: BPOTBEB1 •
ON 413.132.601

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14 Vergeving 2/13

Vergeving

Vergeving,
is het kwaad niet aanrekenen,
niet vergelden,
maar over het kwade heen een brug bouwen,
waarlangs men elkaar weer bereiken kan,
is de weg open laten
langs waar de ander terug kan komen,
op de uitkijk staan,
de ander tegemoet gaan,
luisteren
en, zij het hortend en stotend,
ook de eigen fout erkennen
en samen op zoek gaan
naar vonken,
om ze weer aan te blazen tot een vuur.

Vergeven is het verleden laten rusten
en nieuwe toekomst maken.
Soms kun je alleen maar wachten
tot de ander je handen grijpt.

Vergeven is overwegen
dat God onvoorwaardelijk
van alle mensen houdt
en proberen dit ook te doen.

Jeanne Goyvaerts

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie...

November 2018 nr. 14 3/13

Vergeving

Stappenplan: zo kun je iemand vergeven

Vergeven is iets anders dan verzoenen, je hoeft het niet bij te leggen. Het is een innerlijk proces waarbij je de ander niet nodig hebt. Vergeven is het loslaten van alle hoop op een beter verleden. Hoe doe je dat?

Ken je doel. Vergeving betekent niet per se verzoening, zegt vergevingsexpert Frederic Luskin - al kan het daar uiteindelijk wel toe leiden. Vergeven betekent ook niet dat je goedkeurt wat de ander je heeft aangedaan, dat je er excuses voor bedenkt of het vergeet. Luskin: 'Vergeven betekent het gebeurde minder persoonlijk nemen, pijn en boosheid laten varen en iemand anders niet eindeloos verantwoordelijk stellen voor je welzijn.'
Besef dat vergeven om jou draait, en niet om de dader, zegt Luskin. 'Het doel is dat je je beter gaat voelen. Ook als je je niet met de dader verzoent of als hij niet erkent wat hij je heeft aangedaan, profiteer je nog steeds van de energie die vrijkomt door het loslaten van wrok.'

Denk terug aan een situatie waarin je iemand hebt gekwetst. Dat is een goede voorbereiding, meent vergevingsdeskundige Everett L. Worthington. Neem een situatie in gedachten waarin je iemand hebt pijn gedaan die je later heeft vergeven. Bedenk hoe schuldig je je voelde over het gebeurde, en hoe groot je opluchting was op het moment dat de ander je vergaf.

Neem kleine stapjes. 'Vergeving moet een geschenk zijn, geen verplichting,' zegt Robert Enright, auteur van het boek Forgiveness is a choice. 'Als je het probeert af te dwingen, kom je onder druk te staan en kun je je misschien schuldig gaan voelen omdat het je niet lukt. Doe het in je eigen tempo, en houd er rekening mee dat het dagen, weken of maanden kan duren.' Als de veroorzaker eerder dan jij eraan toe bent om vergeving vraagt, zeg dan dat je hem wel wilt vergeven, maar dat daar tijd voor nodig is.

Probeer je te verplaatsen in de ander. 'Vaak hebben mensen het niet eens door dat ze je kwetsen,' zegt Luskin. 'Misschien konden ze zich op dat moment niet anders gedragen, of waren ze zo druk met zichzelf bezig dat ze niet in de gaten hadden wat ze deden.'
Robert Enright adviseert in zijn boek om jezelf een aantal vragen te stellen. Hoe was de jeugd van de persoon die je kwetste? Hoe was zijn leven op het moment van het vergrijp; stond hij of

zij onder druk? Hoe is je relatie met deze persoon in het algemeen; hoe lang ken je elkaar al en wat zijn goede eigenschappen van de ander? Enright waarschuwt wel: 'Soms is het gebeurde te erg om dit soort vragen te beantwoorden.'

Erken dat je je naar voelt door gevoelens die je nú ervaart, niet door wat je twee minuten of tien jaar geleden is aangedaan. 'Je kunt vervelende gebeurtenissen uit het verleden niet veranderen, alleen de hoeveelheid ruimte die ze in het heden innemen', zegt Luskin. 'Richt je niet telkens weer op je gekwetste gevoelens, daarmee geef je degene die je heeft gekwetst macht over je. Onthoud dat een goed geleefd leven de zoetste wraak is.' Hij adviseert een stressmanagementtechniek toe te passen op het moment dat je je rot voelt over wat er is gebeurd. 'Sluit je ogen, haal twee keer diep adem en denk aan een plek of persoon waarvan je houdt.'

Verander je verhaal. Vertel je aan derden steeds hetzelfde over hoe iemand anders je leven heeft verwoest? Maak er een heldenverhaal van, waarin je vertelt wat je hebt gedaan om te herstellen of met de situatie om te gaan. Frederic Luskin: 'Door "arme ik" te veranderen in: "dit heb ik gedaan", plaats je jezelf niet langer in de slachtofferrol.'

Uit: Psychologie-magazine 5/2011

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

5/13

Mezelf vergeven

Ik wil mezelf vergeven:
broos te zijn,
een ster na te jagen die ik toch niet kan grijpen,
beschaamd te zijn om mijn pijn,
mezelf te beschuldigen in mijn ongeluk,
te blijven verlangen naar volmaaktheid
die niet voor mij is,
mezelf te hebben gemaakt tot de handlanger
van mijn vervolger,
mezelf te hebben verbannen uit mijn eigen hart,
altijd weer de beschuldigingen aan mijn adres te hebben herkauwd,
niet in staat te zijn geweest alles te voorzien,
mezelf te haten zonder medelijden,
te voelen dat ik niet in staat ben
anderen te vergeven.
Kortom,
ik wil het mezelf vergeven
maar een mens te zijn.

Jean Monbourquette

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14 6/13

Vergeving

Oordeel niet, dan zal er niet over je geoordeeld worden. Veroordeel niet, dan zul je niet veroordeeld worden. Vergeef, dan zal je vergeven worden.
NBV, Lucas 6, 37

Vergeven is een giftige pijl uit je lichaam trekken,
alvorens je af te vragen wie hem afgeschoten heeft
en hoe en waarom of uit welk hout hij vervaardigd werd.
Boeddha, Spirituele leider, geboren als Siddhartha Gautama ca. 450 vC. - ca. 370 vC

De zwakke kan nooit vergeven. Vergeving is het kenmerk van de sterke.
Mahatma Gandhi, Indiaas politicus 1869-1948

Er bestaat geen groter aalmoes, dan van harte zijn naaste te vergeven.
Augustinus, Romeins filosoof, theoloog en Kerkvader 354-430

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

7/13

“Ik ben goed”

Een Afrikaanse stam doet het volgende. Als iemand iets kwetsend en fout doet, nemen ze de persoon naar het centrum van de stad, en de hele stam komt en omringt hem. Gedurende twee dagen zullen ze de man al het goede wat hij ooit heeft gedaan vertellen. De stam is van mening dat ieder mens in de wereld goed is. Ieder van ons verlangt veiligheid, liefde, vrede, geluk. Maar soms in het nastreven van die dingen maken mensen fouten. De gemeenschap ziet wandaden als een schreeuw om hulp. Zij scheppen een band samen in het belang van hun medemens om hem overeind te houden, om hem opnieuw te verbinden met zijn ware natuur, om hem te herinneren aan wie hij werkelijk is, totdat hij zich volledig de waarheid herinnert waaruit hij tijdelijk zou zijn losgekoppeld: “Ik ben goed “.

Bron: https://www.femma.be/nl/zingeving/archief

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

8/13

Geven is iets geweldigs

Geven is iets geweldigs. De Boeddha zei dat wanneer je kwaad op iemand bent en je hebt alles geprobeerd maar je voelt je nog steeds kwaad, je dan dana paramita moet beoefenen. Wanneer wij kwaad zijn, zijn wij geneigd de ander te straffen. Maar wanneer wij dat doen, heeft er alleen maar escalatie van lijden plaats. De boedhha stelde voor om in plaats daarvan een cadeau te sturen… Wanneer al het andere faalt, doe je het cadeau op de post en gek genoeg zal je je dan onmiddellijk beter voelen. Hetzelfde geldt voor naties. Als Israël vrede en veiligheid wil hebben, zullen de Israeli's voor vrede en veiligheid voor de Palestijnen moeten zorgen. En als de Palestijnen vrede en veiligheid willen, zullen zij voor vrede en veiligheid voor de Israeli's moeten zorgen. Je krijgt wat je geeft. In plaats van de ander te straffen, geef je hem precies wat hij nodig heeft. Geven kan je heel snel naar de oever van welzijn brengen. Wanneer een ander jou doet lijden, komt dat doordat hij diep in zichzelf lijdt, en zijn lijden overstroomt. Hij heeft geen straf nodig, hij heeft hulp nodig. Dat is de boodschap die hij uitzendt.

Thich Nhat Hanh, Het hart van Boeddha's leer, p. 189

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

Kon ik maar

kon ik maar
zo zacht als potlood zijn
zo dat voor elke fout
elk woord verkeerd geschreven
een gom weer alles goed kon maken

maar leven wordt met pen geschreven
en inkt is onherroepelijk

veel milder doch is mededogen
ze trekt geen strepen door het leven
het mag er allemaal in
vergeving schrijft gewoon een nieuwe zin

Bart Deltour

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14 10/13

Vergeving

Rachel Vanderhoven is de moeder van Eefje Lambrecks, het meisje dat samen met haar vriendin Ann Marchal werd ontvoerd en vermoord door Marc Dutroux in 1996. Rachel zocht en vond de weg van woede naar vergiffenis. Enkele ideeën van haar:

Vergeven is verstrengeld met loslaten. Niet kunnen vergeven is weggerukt worden of afgesneden zijn van je Hogere Zelf. Het betekent dat je pijn, angst en agressie vasthoudt. En dat is schadelijk voor jezelf. Wie niet kan vergeven wordt in een rechtsdraaiende kolk naar beneden meegesleurd en blijft daar zwalpen in onrust en onmacht. Het is de weg naar de hel.

Leg hetgeen je wil vergeven vol vertrouwen in God's schoot.

Wie de **Christuskracht** in zichzelf voelt en in de ander ziet, is verrezen.

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

11/13

Ik vraag vergeving als ik iemand op een of andere manier heb gekwetst, bewust of onbewust, in mijn verwarring.
Ik vergeef de mensen die me op een of andere manier, bewust of onbewust, hebben gekwetst, in hun eigen verwarring.
En als er een situatie is die ik nog niet kan vergeven omdat ik daar nog niet klaar voor ben, dan neem ik mezelf dat niet kwalijk. Voor alle manieren waarop ik mezelf tekort doe, negeer, kleineer, beoordeel of onheus behandel, in mijn verwarring, vergeef ik mezelf.

Boeddhistisch gebed

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie...

November 2018 nr. 14 12/13

Vergeving

Uitwisselen van vergeving

Ik heb in de ander mijn eigen droefheid herkend.
Mijn hart baadde in bitterheid,
een open wonde en vol etter,
een vergiftigde bron,
ik was vol agressiviteit.
Vergeven of proberen mij te verzoenen
geeft mij de indruk dat ik mezelf verraad.
Alleen de vergelding kon mij redden van de vernedering.
De persoon die mij kwetste terugzien?
Onmogelijk, ik zal hem ontwijken.
Maar toen...wanneer ik de moed had onder ogen te komen,
bracht zijn blik mij in verwarring.
In zijn ogen heb ik mijn eigen triestheid herkend,
mijn pijn en wat me rest aan tederheid.
Sindsdien achtervolgt die blik mij,
hij openbaart mijn eigen gevoelens.
Mijn hart laat zich raken.
De haat lost haar greep.
Zijn hardheid verzacht.
Zou mededogen het in mij overwonnen hebben?

Jean Monbourquette
Uit: Aimer, perdre et grandir (vertaald door Claude Vandevoorde)

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

November 2018 nr. 14

Vergeving

13/13

Boosheid ruimte geven zonder brokken te maken

Je boosheid wegduwen helpt niet. Hoe langer je ze wegduwt, hoe meer ze groeit. Ze verdwijnt alleen als ze ruimte krijgt. Pas als ze weg is, kan je vergiffenis schenken aan de persoon die je kwetste.

Ben je zo boos op iemand dat je hem of haar de nek zou willen omwringen? Neem een grote handdoek en wring hem om en om en om… en bijt er eventueel ook nog eens in.

Ben je zo boos op iemand dat je hem of haar bont en blauw zou willen slaan? Sla je hoofdkussen of je matras bont en blauw.

Wil je tegen iemand brullen? Ga brullen in een bos, tegen de bomen.

Wil je al je haat op papier zetten? Doen. Schrijf een brief of maak een tekening. Het bloed mag van tafel lopen. Pas op! Vernietig je blad zodra je klaar bent. Je kan het eventueel verbranden en de as nog een tijdje bewaren.

Tips die Ann Van den Buys kreeg in haar eigen zoektocht van diepgewortelde haat naar vergiffenis. Zelf schreef ze nadien:

‘God schenkt ons de be**kering** ten leven. Aan ons om ze **aan te nemen**! Aan ons om ons niet te laten overwinnen door het kwade, maar het kwade te overwinnen … en in elke mens het **goede** te vinden.’