



De kracht van vergeving

Door vergeving genees je jezelf.

Vergeving is een krachtig middel naar zelfgenezing. Het is heel belangrijk om te vergeven want het is de manier om in balans te komen. Als je wrok blijft koesteren, vreet dat aan je. Dat is niet goed voor een mens. Je kunt er zelfs letterlijk ziek van worden, lichamelijke klachten krijgen. We zeggen niet voor niets dat we "iets op onze lever hebben" of "onze gal willen spuwen". We kunnen ons niet met Liefde en Licht opvullen als we onszelf nog "vullen" met wrok, haat, schuld of zelfmedelijden. Liefde en schuld kunnen het niet zo goed met elkaar vinden in hetzelfde huis. Waar de één aanwezig is, is de ander verjaagd. Het heden hoeft niet langer te lijden onder de pijn van het verleden. Laten we daarom weer de onschuld over onszelf en anderen afroepen. Niet om enig gedrag goed te praten, maar om de deur naar onze vrijheid te deblokken.



Vergeven is niet eenvoudig.

Vergeven is zowel een van de meest heilzame, als een van de meest gecompliceerde innerlijke processen die er bestaan. We hebben het immers niet over kleinigheden. Vergeven gaat per definitie over het onvergeeflijke. Eenvoudig is het allemaal niet. En misschien willen we het ook wel, iemand vergeven die ons iets heeft aangedaan, maar daarmee is het nog niet makkelijk. Er kunnen blokkades zijn, die ons weerhouden om te vergeven. Bijvoorbeeld:

1. Vergeven is niet tolereren. Het heeft niets te maken met door de vingers zinken van verkeerd gedrag. Integendeel. Vergeven zal juist helpen om je grenzen helder te stellen en je behoeften duidelijk te communiceren.
2. Vergeven is niet goedpraten. Goedpraten is eigenlijk een subtiele manier van ontkennen wat er gebeurd is. "Ach hij heeft een nare jeugd gehad". Met het aandragen van verzachtende omstandigheden voor het gedrag van de ander verhinder je juist dat je kunt vergeven.
3. Vergeving doe je niet uit superioriteitsgevoel. Als je iemand vergeeft omdat je medelijden hebt of omdat je hem dom vindt, verwar je vergeving met arrogantie en veroordeling.
4. Vergeven is niet de lieve vrede bewaren. De zaak sussen, ruzies de kop indrukken, is niet de weg naar vergeving. Wie niet wil kijken naar wat er onder de oppervlakte borrelt, kan ook niet beginnen met vergeven.
5. Vergeven is niet vergeten. In werkelijkheid onthouden we natuurlijk prima wat er is gebeurd. Vergeten kan wel het resultaat zijn van een effectief vergevingsproces.
6. Vergeven is niet verzoenen. Ook al kan verzoenen een mooie uitkomst zijn. Ook iemand die is overleden, onbereikbaar is of die je niet kent, kun je vergeven.

Toch is het belangrijk om te vergeven. Door vergeving kun je alles achter je laten en weer op eigen kracht beginnen te leven, zoals het oorspronkelijk bedoeld was.

Vergeven is een cadeau voor jezelf.

Jezelf vergeven is onvoorwaardelijke liefde voor jezelf voelen vanuit je hart. Vergeven doe je altijd voor jezelf. Vergeven gaat niet over de ander, maar het gaat altijd over jou. Het is het loslaten van pijn en onrecht uit het verleden. Het afleggen van de last die je meedraagt. Het is niet moeilijk om te vergeven, het is misschien moeilijker de moed op te brengen om te willen vergeven. Vergeving is een beslissing uit eigen vrije wil waar men een totaal ander mens van wordt. Het is zowel een verlichting als een opluchting. Het brengt een mens terug op het levensspoor. Het geeft je een toekomst die weer open ligt. Het is de beslissing niet langer als een slachtoffer te wachten totdat anderen iets "goedmaken".



Dikwijls lukt het ons pas een ander te vergeven als we eerst onszelf kunnen vergeven voor ons aandeel in de situatie. Schuldgevoelens zorgen er dikwijls voor dat mensen zichzelf (onbewust) willen straffen. Daarom onthouden ze zich van intieme vriendschappen, ware vervulling, een bevredigende relatie, gemoedsrust, vitaliteit en zoveel meer. We kunnen de relatie met onszelf weer herstellen. We moeten dan bereid zijn onszelf voor al onze eerdere levenskeuzes te willen vergeven.

Stem je op even af op je ware zelf en spreek je intentie uit dat je jezelf wil losmaken van de pijn uit het verleden. Kies er nu met je hart voor om jezelf niet langer te straffen door schuldgevoelens te hebben.

Het hardop zeggen van de onderstaande zinnen kan hierbij helpen.

- Ik kies ervoor mezelf niet langer te straffen
- Ik kies ervoor mezelf onvoorwaardelijk te vergeven
- Ik kies ervoor mezelf te reinigen en te genezen van alle wonden
- Ik begin nu een nieuw leven
- Ik kies ervoor om alle lasten en pijn te laten gaan en ervan bevrijd te zijn

Kijk wat er nu gebeurt. Stel je open voor de liefde, laat toe dat de liefde je geneest van alle emotionele wonden. Ook nu kan het zijn dat je niet echt een opluchting ervaart, omdat je het verlangen tot zelfbeschuldiging nog niet helemaal wilt opgeven. Dit kan voortkomen uit:

- ervaringen vanuit het verleden
- angst voor straf
- dat je altijd de schuld op je hebt genomen
- dat anderen je onrechtvaardig hebben behandeld en zelf geen verantwoording willen nemen.

Misschien moet je het een paar keer herhalen totdat het werkt. Herhaal de vergeving desnoods verscheidene dagen na elkaar totdat de laatste pijnresten losgelaten zijn en je een gevoel van opluchting en diepe gemoedsrust ervaart.

Wat vergeving met je doet.

Wanneer je vergeeft, gaat geblokkeerde energie weer stromen. Je lichaam gaat positief reageren en je krijgt gelijk een ruimer gevoel. Ons energiesysteem krijgt weer de juiste energie waardoor de kwaliteit van ons leven vooruit gaat. Vergeven brengt meteen verlichting en opluchting. Vergeving zorgt ervoor dat je weer verder kunt met je leven zoals het was bedoeld. Door vergeving accepteer je jezelf weer zoals je bent. Door zelfacceptatie kun je ook anderen weer accepteren zoals ze zijn. Door te vergeven, openen we onze vuisten en laten we de scherven van gisteren vallen zodat ze ons niet langer kunnen verwonden. Door te vergeven, bevrijden we onszelf uit de gevangenis van het verleden, zodat we uiteindelijk alles aan onszelf kunnen geven wat we altijd van anderen hebben geëist.

