

Willem
GLAUDEMANS

HET
WONDER
VAN
VERGEVING

€15,-



EEN WERKBOEK

Willem Glaudemans

HET WONDER VAN VERGEVING

EEN WERKBOEK

Vierde druk



AnkhHermes

INHOUD

Voorwoord bij de vierde druk 9

Inleiding 11

DEEL I: WAT IS VERGEVEN?

Hoofdstuk 1. Uitgangspunten voor vergeving

Inleiding 21

1: De uitgangspunten 23

2: De valkuilen van deze uitgangspunten 43

Slot 45

Hoofdstuk 2. Misvattingen over vergeving

Inleiding 49

De oermisvatting 49

1: Wat vergeven niet is 49

Slot 59

Hoofdstuk 3. Excuses om niet te hoeven vergeven

Inleiding 63

1: Bezwaren en voorwaarden 63

2: Eenenwintig excuses 65

Slot 79

Hoofdstuk 4. Deze vergevingsmethode

Inleiding 83

1: Naar binnen kijken 83

2: Het opruimproces 86

3: De werking van je innerlijke wijsheid 95

4: Herhaalsituaties die herstelsituaties kunnen worden 96

Slot 98

DEEL II: ZEVEN INGANGEN TOT VERGEVING

Hoe dit praktische deel te gebruiken? 103

Hoofdstuk 1. Ingang 1: Afzien van wraak en vergelding

Inleiding 111

1: Wat is wraak? 112

2: 'Subtiele' vormen van wraak 118

Intermezzo: Verticale 'vergeving' als vorm van wraak 121

3: Waarop wordt de wraak gericht? 122

4: Redenen om af te zien van wraak 127

5: De omslag: Acceptatie 130

Oefening in het loslaten van verwachtingen 132

6: Oefening 133

Hoofdstuk 2. Ingang 2: Afzien van haat en wrok

Inleiding 139

1: Wat is haat? 140

2: Wat doet haat? 144

Intermezzo: Haat ziet alleen het verleden 148

3: Redenen om af te zien van haat en wrok 150

4: De omslag: Innerlijke gezondheid en vrede 152

Oefening in innerlijke vrede 154

5: Oefening 155

Hoofdstuk 3. Ingang 3: Afzien van slachtofferschap

Inleiding 161

1: Wat is slachtofferschap? 161

2: De overdrijving van het slachtoffer 170

3: Redenen om af te zien van slachtofferschap 172

4: De omslag: Verantwoordelijkheid nemen en grenzen stellen 175

Oefening in verantwoordelijkheid nemen 175

5: Oefening 178

Hoofdstuk 4. Ingang 4: Afzien van beschuldiging

Inleiding 184

1: De kwestie van schuld 184

2: Feiten en oordelen 192

3: Redenen om af te zien van beschuldiging 197

4: De omslag: Onschuld zien 199

Oefening in onschuld zien 206

5: Oefening 207

Hoofdstuk 5. Ingang 5: Afzien van valse zelfbeelden

Inleiding 213

1: Zelfbeelden 214

2: Zelfbeeld en zelfvergeving 223

3: Redenen om af te zien van valse zelfbeelden 224

4: De omslag: Identificeren met onkwetsbaarheid 227

Oefening in onkwetsbaarheid 231

5: Oefening 232

Hoofdstuk 6. Ingang 6: Afzien van ongelijkwaardigheid en superioriteitsgevoel

Inleiding 239

1: Ongelijkwaardigheid 239

Oefening in gelijkwaardigheid 244

2: Redenen om af te zien van ongelijkwaardigheid en superioriteit 245

3: De omslag: Verbinding in gelijkwaardigheid 247

4: Dankbaarheid 250

Oefening in dankbaarheid 252

5: Oefening 253

Hoofdstuk 7. Ingang 7: Afzien van afscheiding

Inleiding 259

1: Afscheidenheid 259

2: Redenen om af te zien van afscheiding 263

3: Het middel tot de omslag: Wederkerigheid 265

Oefening in wederkerigheid 267

4: De omslag: Bewust worden van eenheid 268

Een andere wereld zien 269

5: Oefening 271

Hoofdstuk 8. Zelfvergeving

Inleiding 277

1: Hoe kun je jezelf vergeven? 278

2: Het zelfvergevingsproces 283

3: De zeven ingangen 284

4: Visualisatie 289

5: Laatste stap tot slot 291

DEEL III: VERGEVING BEGELEIDEN

Hoofdstuk 1. De begeleiding van het vergevingsproces met zeven ingangen

Inleiding 297

1: Het vergevingsproces begeleiden 299

2: Algemene tips bij het begeleiden 306

Hoofdstuk 2. Andere vergevingsmodellen

Inleiding 311

1: Traditioneel-christelijke vergevingsmodellen 314

2: Psychologische vergevingsmodellen 328

3: Nieuwe spiritualiteit-vergevingsmodellen 336

Slot 344

Geraadpleegde literatuur 345

Noten 349

Literatuur 355

Adressen 359

Voorwoord bij de vierde druk

Het is verheugend dat *Het wonder van vergeving* vanaf de eerste publicatie in 2002 nog steeds mensen inzicht blijft bieden in het wonderlijke fenomeen vergeving. Zelfs nu er een jonger broertje bij is gekomen, *Boek van Vergeving* (2013), blijft er vraag naar de oudere, meer gedegen en wat serieuze broer. Blijkbaar hebben beide boeken naast elkaar bestaansrecht en vullen ze elkaar aan.

Als ik het verschil tussen de twee zou mogen omschrijven, zou ik zeggen dat de oudste je diepgaand en gedetailleerd kan inleiden in het hele veld van vergeving en je ook praktische middelen biedt om dat zelf te doen. De ondertitel luidt niet voor niets ‘Een werkboek’. En de jongste kan je snel en effectief via twee verschillende methodes naar de bevrijding van vergeving voeren. Uit de inleiding van *Boek van Vergeving*: ‘Ik heb nu een boek willen schrijven waarmee je meteen aan de slag kunt, geen theorie, geen uitgebreide toelichtingen.’ Want dat laatste had ik al gedaan in het boek dat je nu vasthoudt. Deze oudste broer heeft wat meer geduld met je, je kunt langzaam wennen aan het idee om te gaan vergeven, het veld alvast verkennen. Dat is vaak eerst nodig. De jongste wil meteen met je aan de slag.

Beide boeken vertrekken vanuit hetzelfde uitgangspunt: vergeven gaat niet over de ander maar over jou. Het is een daad van liefde voor jezelf, waar je de ander niet bij nodig hebt. Daarom is vergeving altijd mogelijk, het is een innerlijk schoonmaakproces. Samen geven *Het wonder van vergeving* en *Boek van Vergeving* een compleet beeld van vergeving – inzicht, achtergronden, praktijk en begeleiding – met in totaal drie verschillende manieren om tot het bevrijdende wonder van vergeving te komen. Wie nu nog durft te beweren dat hij niet weet hoe het moet ...

Willem Glaudemans

*Het enige wat tijd en energie kost
is niet vergeven.*



*Bevrijding is altijd mogelijk
voor wie niets anders meer wil.*



*Vergeven is een vreugdevolle keuze
voor innerlijke vrede.*

INLEIDING

Onze blik op vergeving bepaalt wat vergeving voor ons kan doen. Menen we dat vergeving moeilijk, moeizaam en uiterst pijnlijk geploeter is, dat jaren in beslag neemt en dat ons in alle krochten van ons gevoel zal brengen, dan deinzen we ervoor terug als iets onwenselijks. En daarmee stellen we onze bevrijding uit. Weten we echter dat vergeven een mild en simpel proces is, dat eindigt in een ervaring van opluchting en bevrijding, vreugde en geluk, dan is het iets waarvan we niet kunnen wachten het aan onszelf te geven. Vergeving is spannend, en je kunt met geamuseerde verwondering kijken hoe het zich in jou voltrekt. Het vergevingsproces reikt, voor wie daar aan toe is, ook nog verder dan het lenigen van acute pijn. Het kan je de ervaring van je wezenlijke Zelf brengen. En dat zal jouw uitzicht op je leven drastisch veranderen.

Vergeven is vreugdevol

Vergeven is niet moeilijk, vergeven is niet zwaar. De aanloop tot vergeving is misschien hetgeen wat moeilijk is, en het eromheen lopen is lastig en vreet tijd en energie. En daardoor wordt vergeving met pijn geassocieerd. Maar die aanloop heb je al genomen doordat je nu dit boek in handen hebt. En je staat op het punt om te stoppen met eromheen draaien, want anders was niet je interesse voor dit onderwerp gewekt. Ergens heb je de beslissing om te gaan vergeven al genomen. Het moeilijkste stuk is dus eigenlijk al achter de rug. Vergeven zelf is een bevrijdingsfeest, dat jou diepe vreugde kan brengen.

We denken dat vergeven iets tegennatuurlijks is: we zijn gekwetst en nu moeten we ook nog gaan vergeven. Dat voelt als een dubbele tegenslag. Maar vergeven is eenvoudig wanneer je beseft dat vergeven niet iets is dat je voor de ander of naar de ander toe moet doen. Vergeven is een daad van liefde voor jezelf, het is een innerlijk proces. Dit boek zal vanuit dit uitgangspunt laten zien hoe je met vergeving kunt werken en hoe vergeving jou op zeven verschillende manieren kan bevrijden van negatieve gedachten en gevoelens, zodat je het wonder van vergeving kunt ervaren.

Vergeven kun je echter niet forceren, het neemt de tijd die het neemt, en het proces verloopt langs eigen paden. Dit wil niet zeggen dat je er geen invloed op hebt. Integendeel, maar onze invloed was vaak een vertragende. Wanneer je eenmaal hebt besloten dat het voor jou tijd is om te vergeven, omdat je niet langer met de pijn en de boosheid wilt rondlopen, dan kan het proces zich verrassend snel voltrekken, met zijn eigen timing en een telkens weer unieke opeenvolging van stappen.

De snelheid van het proces is niet afhankelijk van de kortere of langere

tijd dat we iets met ons meeslepen. Al is dit wel de gangbare opvatting. We denken dat een kwetsuur die we al tientallen jaren met ons meenemen, en die een trauma geworden is, moeilijker te genezen zou zijn dan een recent voorval dat we als kwetsend hebben beleefd. Dat dit kennelijk onze ervaring is, komt niet zozeer door het aantal jaren dat sinds het voorval is verstreken, als wel door de aandacht en energie die we erin geïnvesteerd hebben om het in ons levend te houden, dan wel te onderdrukken. Het enige wat veel tijd en energie kost is *niet* vergeven. Bevrijding is altijd mogelijk, zowel bij dingen die langere als bij dingen die kortere tijd in ons systeem zitten. Het enige wat daartoe nodig is is onze bereidheid om onszelf van een pijnlijk verleden te laten bevrijden. Bereidheid is de werkelijk bepalende factor. Dat is het goede nieuws van vergeving. Vanuit dit hoopvolle inzicht is dit boek geschreven.

Vergeving voor kleine of grote kwetsuren?

We denken ook dat het vergevingsproces afhankelijk is van de omvang van de kwetsuur. In de zin van de tijdsduur en de diepte van het proces, is dit tot op zekere hoogte het geval. Maar wat we eigenlijk geloven is dat alleen kleine kwetsuren door middel van vergeving zijn op te lossen en de grote niet. Hoe kun je de moordenaar van je kind vergeven? Hoe kun je degene vergeven die je heeft verkracht? Wanneer je deze vragen beantwoordt met: dat kan niet, dan zeg je daar eigenlijk mee: ik kluister mezelf levenslang aan mijn verdriet en woede, ik gun me mijn bevrijding niet. Als je gaat inzien wát je hiermee aan jezelf geeft, dan kan dit inzicht ervoor zorgen dat je gaat vergeven, en dat je dus inziet dat er in wezen geen onderscheid is te maken tussen grote of kleine kwetsuren. Ze zijn allemaal even funest voor onze innerlijke vrede. En vergeving kan ons er allemaal van verlossen.

Je kunt dit boek lezen voor zowel kleine alledaagse irritaties en hoe die te vergeven, als voor de grote ernstige kwetsuren in je leven en hoe je te bevrijden van de doorwerking daarvan. Soms lijken de gegeven voorbeelden te simpel voor iemand die iets ergs heeft meegemaakt, of juist te erg voor iemand die zich slechts lichtjes aan iets ergert. Toch is dit boek voor beide categorieën geschreven. Want uiteindelijk maakt de omvang van het misdrijf niet uit voor de diepte van de kwetsuur die we voelen. Iets ernstigs slaat ons misschien niet uit het lood en iets kleins als een klap in het gezicht doet ons hevig wrokken. Klein en groot zijn geen objectieve maatstaven. De principes van vergeving blijven dezelfde en gelden zowel voor ‘eenvoudige’ gevallen van vergeving als voor ‘ernstige’. Vergeven is uiteindelijk een levenshouding die je dagelijks paraat kunt hebben. Vergeven is een vreugdevolle keuze voor innerlijke vrede.

Wat alleen al het lezen kan doen

Het feit dat je dit boek wilt lezen is een teken dat je bereid bent zaken uit je verleden nu op te ruimen, te vergeven. En die bereidwilligheid alleen al is een niet te onderschatten bevrijdende kracht. Je proces is in wezen al begonnen. Het lezen van het boek is al een goed deel van het werk omdat het je bewust kan maken van je wraakzucht, je haat, je wrok, je slachtofferschap, je beschuldigingen, je oordelen, enzovoorts. Omdat je in gaat zien wat deze negatieve gedachten en gevoelens met je doen, zul je je bevrijding niet langer meer willen uitstellen. Er komt onvermijdelijk een keuze in je omhoog, een beslissing om niet langer te lijden. Zo kan er tijdens het lezen al veel gebeuren, niet alleen doordat waarschijnlijk je ideeën over vergeving zich drastisch zullen wijzigen, maar ook omdat al lezend bepaalde situaties spontaan in je naar boven komen, waarmee je dan eigenlijk al meteen aan het werk bent. Vertrouw het proces, het voltrekt zich in de diepte in jou, ten behoeve van jouw geluk.

Dit kan een irritant of een vreugdevol boek voor je zijn. Het stelt je voor de keuze: wil je je bevrijding of niet? Of je bent enthousiast en ziet wat dit boek jou kan brengen aan leniging van pijn en aan levensvreugde. Of je draait erom heen en besluit dit een knap vervelend boek te vinden dat je beter ongelezen kunt laten. In beide gevallen geldt: uiteindelijk zul je je vrijheid en geluk niet kunnen ontlopen. Kies de tijd die voor je past, maar waarom zou dat niet NU kunnen zijn, nu je dit boek al in handen hebt? Dit boek is niet dwingend, al kan het ego dit zo ervaren. Het zet alleen de keus telkens weer helder voor je neer en nodigt je uit voor je bevrijding te kiezen. Maar je bent uiteraard geheel vrij die nog uit te stellen. Het tijdstip is aan jou.

Voor wie is dit boek bestemd?

Voor jou die dit leest. Maar als ik het specifieker moet zeggen: dit boek is voor vergevers en vaklui. En ook in die volgorde. Ik richt me in de eerste plaats op mensen die inzicht willen krijgen in de werking van vergeving en die het in praktijk willen brengen. Zij vinden in deel I wat vergeven wel en wat vergeven niet is, en welke misvattingen en excuses hen kunnen weerhouden om te vergeven. Het praktische deel II, waarin de zeven ingangen tot vergeving en zelfvergeving aan bod komen, is vooral voor vergevers geschreven. Zij vinden hier heel wat inzichten, herkenbare voorbeelden en oefeningen om meteen mee aan de slag te gaan en zo de bevrijding door vergeving te ervaren.

En op de tweede plaats schrijf ik voor vakgenoten, mensen die vakmatig in dit onderwerp geïnteresseerd zijn en als begeleider werkzaam zijn. Zij vinden in deel I en II ook heel wat materiaal om hun inzicht mee te vergroten.

Voor hen zijn de gegeven oefeningen misschien minder direct voor zichzelf van nut, maar wellicht weer wel voor hun cliënten. Hoewel je je kunt afvragen of je cliënten goed kunt begeleiden wanneer je een proces niet zelf ervaren hebt. In deel III staan twee hoofdstukken speciaal voor vaklui: het een over het begeleiden van dit proces, het tweede is een kritische doorlichting van een aantal andere modellen. De vergever kan uit eigen interesse natuurlijk ook deel III lezen.

De voorbeelden

De voorbeelden die ik geef zijn authentiek, maar niet altijd feitelijk. Ik heb onderdelen aangepast, weggelaten en toegevoegd. Soms deed ik dat om privacy-redenen en veranderde ik bijvoorbeeld geslacht, beroep en leeftijd van de persoon. Een andere keer liet ik allerlei details weg of voegde ik twee vergelijkbare verhalen samen, om het voorbeeld aan directheid en zeggingskracht te laten winnen. En soms moest ik details toevoegen wanneer ik van iemand alleen het abstracte raamwerk van een verhaal kreeg aangereikt. Ik heb me deze vrijheden veroorloofd omdat de voorbeelden als illustratie en demonstratie moeten dienen van de werking van vergeving, en er geen wetenschappelijk of statistisch onderzoek mee hoeft te worden uitgevoerd. Nogmaals, de voorbeelden zijn zo helder en herkenbaar mogelijk en voor de authenticiteit kan ik instaan.

Inspiratiebron *Een cursus in wonderen*

Mijn inspiratiebron is *Een cursus in wonderen*, dat is de achtergrond van waaruit ik schrijf. Ik ken geen ander boek dat zo diepzinnig, fundamenteel en bevrijdend over vergeving schrijft. En vergeving zo centraal stelt in zijn spirituele leer. Maar dat tegelijk door velen als moeilijk toegankelijk wordt ervaren.¹

Ik neem wel het gedachtegoed van de Cursus over, maar niet de taal die christelijk is, noch het jargon dat heel specifiek is. Ik heb ernaar gestreefd om over vergeving in gewone heldere mensentaal te schrijven. Overigens zal de lezer de zeven ingangen die ik in het vergevingsproces onderscheid niet zo in de Cursus aantreffen. Het is mijn verwerking van het materiaal, maar naar mijn inzicht wel in de lijn van de Cursus. Dit is dus ook niet een van de vele boeken *over* de Cursus. Dit is een boek over vergeving geïnspireerd door de Cursus, maar het wil zowel ieder die in vergeving is geïnteresseerd alsook Cursus-studenten aanspreken.

Het enige wat ik rechtstreeks uit de Cursus overneem is het specifieke gebruik van het woord ‘ego’. Dit is het afgescheiden ik, dat meent dat het op zichzelf kan bestaan en dus dreiging om zich heen ziet. Het is de stem van onze angst en zwakte, de stem van schuld en veroordeling. En het is juist dit

stuk in ons dat vergeving in de weg staat. We kijken dus telkens opnieuw naar aspecten van ons ego, om er bewust afscheid van te kunnen nemen.

Dankbaarheid

Van deze gelegenheid wil ik gebruik maken om een aantal mensen in het licht te zetten naar wie ik me dankbaar voel.

Allereerst is dat mijn vader, met wie ik alle aspecten van vergeving heb meegemaakt in een innerlijk proces dat zich over een aantal jaren heeft uitgestrekt. Ik ben hem dankbaar dat hij door te zijn wie hij was mijn grootste leermeester in het beoefenen van vergeving is geweest. Na zijn lichamelijke dood heeft hij me de zuivere energie van wie hij werkelijk is laten voelen.

Edith Stauffer, Jerry Jampolsky en Kenneth Wapnick ben ik dankbaar dat ze mij door hun werk en persoonlijkheid een steeds dieper inzicht in het fenomeen vergeving hebben geschonken. Zelfs waar ik het niet meer met hen eens ben, zie ik mijn boek en model toch als een voortzetting van hun werk.

Hanneke Hoekstra was jarenlang mijn vergevingsmaatje. Ook al geven we samen geen workshops en trainingen meer, we delen nog steeds deze levensmissie. Ik ben haar dankbaar voor de altijd vertrouwde en soepele samenwerking en voor het feit dat ze het manuscript van dit boek vanuit haar ervaring van commentaar heeft willen voorzien. Ik waardeer het enorm dat zij er een reis naar Spanje voor over heeft gehad om mijn aanpak aan den lijve te ondervinden.

Koos Janson dank ik voor zijn enthousiaste ondersteuning, zijn warme vriendschap en zijn heldere inzicht. Hij gaf me een aantal malen een nieuw perspectief op mijn eigen vergevingsproces tijdens het schrijven van dit boek. En zijn rake commentaar heeft ertoe bijgedragen dat een aantal zaken hier nog scherper en duidelijker zijn verwoord. Hij heeft mijn bewustzijn voor het wezenlijke aanbod van vergeving vergroot.

Rees Diepen en Diny van Bueren ben ik bijzonder dankbaar dat zij mij ieder hun huis ter beschikking stelden om in alle rust aan dit boek te kunnen schrijven.

Ten slotte dank ik alle mensen die ik persoonlijk mocht begeleiden of die deelnamen aan workshops of cursussen. Door hun verhalen en ervaringen heb ik veel geleerd over de bevrijdende werking van vergeving. Veel van hun voorbeeldverhalen verrijken dit boek.

Vergeving is een weg die we in dankbaarheid kunnen gaan. Wanneer we de Liefde bedanken die ons helpt vergeven zijn haat, wraak en schuld met vreugde vergeten.

DEEL I

WAT IS
VERGEVEN?

Hoofdstuk 1

UITGANGSPUNTEN VOOR VERGEVING

*Voor het vergif van niet-vergeven
heb je als tegengif vergiffenis nodig.*



*Vergeven is de bevrijding van een pijnlijk
verleden dat jou in het heden nog parten speelt.*



*Omdat onze pijn, onze haat en onze
beschuldiging in ons liggen, richt vergeving zich
naar binnen toe.*



Eens vergeven blijft vergeven.

INLEIDING

Wat is vergeven precies? Of liever: wat verstaan we in dit boek onder vergeving? Daar gaat dit hoofdstuk over. Het is belangrijk om duidelijk te maken wat de uitgangspunten zijn waarop het vergevingsmodel rust dat in dit boek wordt gepresenteerd. In het volgende hoofdstuk laten we vanuit ditzelfde perspectief een aantal traditionele misvattingen over vergeving de revue passeren. En in het derde hoofdstuk gebruiken we deze uitgangspunten om een aantal klassieke excuses om niet te hoeven vergeven door te lichten.

De traditionele manier om over vergeving te denken is: de ander heeft mij iets vreselijks aangedaan en nu moet ik iets doen dat tegen mijn natuurlijke impuls ingaat: ik moet hem vergeven. Ik moet hem met woorden, of in een daad, of met een gebaar duidelijk maken dat ik geen wrok meer tegen hem koester, dat ik hem zijn daden niet meer aanreken, hem niets meer kwalijk neem. Dit in de hoop dat we zo de relatie kunnen herstellen, of in elk geval elkaar weer kunnen aankijken, of weer met elkaar kunnen spreken. Deze vorm van vergeven richt de vergeving naar buiten, naar de ander, de dader. Wij moeten iets naar de dader ondernemen wat voor ons moeilijk is, omdat het zo tegennatuurlijk lijkt. Want in de diepte hebben we het idee dat dit soort vergeven tegen ons gevoel in gaat, geen rekening houdt met onze gevoelens. Wij moeten ergens overheen stappen, en de dader onverdiend een goedgunstige dienst verlenen, zo lijkt het.

En er komt nog iets bij: zo'n vorm van vergeven kan nooit het onderliggende idee van schuldigheid wegnemen. Het feit alleen al dat er moet worden vergeven geeft blijk van de schuld van de dader. Hij is schuldig aan jouw leed, en ook al wordt er dan vergeven, hij blijft daar schuldig aan. Deze soort vergeven kan kennelijk de schuld niet wegnemen, maar bevestigt die stilzwijgend. De simpele woorden 'Ik vergeef het je' lossen noch de schuld, noch het leed op. Zolang er nog schuld wordt gezien, is er niet vergeven. Zolang we onze vergeving op de ander richten, kan er van werkelijke vergeving in de zin zoals dit boek die hanteert, geen sprake zijn. Zo'n soort **vergeving-naar-de-ander-toe** zal altijd op een subtiele manier de schuld van de dader in stand houden. Want we blijven denken dat de ander ons leed heeft bezorgd, en dat had hij niet mogen doen. We hebben dus het fundament van ons ego-denken niet aangepakt. En op die grondslag kan er weer nieuw ongenoegen met de dader en met anderen ontstaan.

Vergeving wordt in dit boek uitsluitend naar binnen gericht. Want daar bevinden zich onze haat, wrok, woede en beschuldiging. En daar kan vergeving ons werkelijk bevrijden. Vergeven is dan niet meer iets tegennatuurlijks, want het begint bij onszelf, uit liefde voor onszelf. Vergeving onderkent dat

niet de daad van de ander de noodzaak tot vergeven in het leven heeft geroepen, maar onze *veroordeling* van de dader en diens daad. Dit vindt ons ego geen leuke vaststelling. Het komt in opstand, omdat het nu lijkt alsof wijzelf schuldig zijn aan ons leed in plaats van die rotzak die ons gekwetst heeft. Het ego vindt dit een onbehoorlijke omkering van zaken.

Het ego heeft in zekere zin, vanuit zijn standpunt, gelijk met bovenstaande redenering, maar het kan geen onderscheid maken tussen verantwoordelijkheid en schuldigheid. Voor het ego is het heel simpel: wie verantwoordelijk is, is ook meteen schuldig wanneer het misloopt. Inderdaad zijn wij verantwoordelijk voor onze oordelen, die op hun beurt ervoor gezorgd hebben dat we ons gekwetst of tekort gedaan voelden, dus dat we moeten gaan vergeven. Zo bezien zijn wij dus ook ‘schuldig’ aan het feit dat we ons gekwetst voelen. In de optiek van het ego is het een fraaie boel: we zijn slachtoffer en bovendien ook nog eens schuldig aan het feit dat we ons slachtoffer voelen. Kom hier maar eens uit!

En toch is dat heel simpel: dankzij het feit dat het onze oordelen zijn die vergeving behoeven, en dankzij het feit dat de bron van onze oordelen zich in onszelf bevindt, hebben we dus alle macht om daar iets aan te doen. Gelukkig! Verantwoordelijkheid is niet schuldigheid maar kracht en vermogen, en de mogelijkheid tot andere inzichten. Zou het werkelijk zo zijn dat de ander de macht heeft ons te kwetsen, dan zouden we inderdaad tot in de eeuwigheid diens slachtoffer zijn. *Een cursus in wonderen*, wat de inspiratiebron vormt voor dit boek, maakt duidelijk dat feiten neutraal zijn en dat we niet kwaad kunnen worden op een feit. Waar we kwaad om worden en ons door laten kwetsen is onze *interpretatie* van dat feit, het verhaal dat we eromheen maken. **Vergeving-naar-binnen-toe** richt zich juist op dat verhaal, die interpretatie, die beelden die we van de ander en de situatie maken. Daar ligt onze kracht en ons vermogen om er anders naar te gaan kijken, dat wil zeggen ons vermogen tot bevrijding en vergeving.

Wanneer we vergeven zijn we dus in wezen bezig om ons te bevrijden van onze oude verhalen en beelden, onze oordelen, verwachtingen en verwijten. Het is een innerlijke schoonmaakactie. Dankzij het feit dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze oordelen, kunnen we ze ook loslaten. Was de dader verantwoordelijk voor onze oordelen, of zouden onze oordelen op feitelijkheid berusten, dan zou vergeving onmogelijk zijn. We vergeven onszelf dus onze oordelen, we laten die los en daarmee bevrijden we onszelf en de ander van het beeld dat we van hem/haar hadden. Dat is een vorm van vergeving die niet op een subtiele manier de schuld van de ander herbevestigt. Wanneer er geen veroordeling meer is, is er ook geen beschuldiging, en kan er onschuld worden gezien.

Als we op deze manier vergeven hebben, kan het zijn dat we de innerlijke aandring voelen om *daarna* naar de ander uit te reiken. Niet om hem/haar te ‘vergeven’ of te zeggen dat je hem/haar vergeven hebt, maar als daad van liefde die in stilte woordloos demonstreert dat jij bevrijd bent van je oordelen en wrok en de ander weer met nieuwe ogen kunt bezien. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je besluit de ander op te bellen of op te zoeken, een brief te schrijven of iets anders te doen. En dat kan een daad van vergeving zijn, zelfs zonder dat dit woord in het contact met de ander wordt gebruikt. We vergeven eerst, dat wil zeggen, we maken onszelf van binnen schoon, en dan zijn we in principe in staat het contact met de ander te hernieuwen, mits dat wenselijk is. Dan zit er van ons uit niets meer tussen. En onze nieuwe vrijheid kan de ander de gelegenheid geven zichzelf ook van zijn oude beelden en oordelen te bevrijden. Maar dat laatste moet niet ons motief zijn om te gaan vergeven. Dan zijn we op subtiel wijze bezig de ander te veranderen, en dat is onze verantwoordelijkheid niet. Onze verantwoordelijkheid geldt alleen onze binnenwereld, waar onze oordelen en verhalen zich bevinden, en daarover hebben we alle macht.

Hier heb ik heel kort al een groot aantal van de uitgangspunten bijeengezet. De rest van het boek is slechts een uitwerking en praktische toepassing hiervan. Dus wanneer het je nu duizelt, geef jezelf dan de rust om het je gaandeweg eigen te maken. Lees gewoon door. Je hoeft het niet allemaal in één keer te bevatten, we zullen het nog vaak genoeg herhalen en vanuit verschillende invalshoeken met voorbeelden toelichten. Het hier gepresenteerde model is zo’n omkering van hoe er traditioneel over vergeving wordt gedacht dat het zeker enige moeite zal kosten om dit te aanvaarden. Het is een totaal ander denkkader. Laten we daarom eerst alle uitgangspunten één voor één de revue laten passeren.

1: DE UITGANGSPUNTEN

1: Vergeven is een daad van liefde voor jezelf

Dit is het centrale uitgangspunt van deze visie op vergeving: vergeving doe je voor jezelf, niet voor de dader, niet voor andere slachtoffers, niet voor je naasten, je familie of bureu, niet voor de kerk, je geloofsgemeenschap of je collega’s, niet voor de maatschappij. Het is een daad van liefde voor jezelf die jij alleen aan jezelf kunt geven. Niemand anders kan dit voor jou doen. En niemand anders zal dat ook doen. Vergeven doe je vanuit goed gezien ei-

genbelang. En dat jouw bevrijding anderen ook kan helpen zichzelf van het verleden te bevrijden, is daarna een heel mooie en fantastische toegift, maar nooit de reden waarom we een vergevingsproces aangaan.

Vergeven is gezond, een kwestie van goed omgaan met je levensenergie. Niet vergeven kost een heleboel energie: de energie van het onderdrukken van woede en pijn, de energie van het voeden van je wrok en haat, de energie die de vruchten van je wrok vervolgens vragen om in leven te blijven. Haat krijgt al snel jonkies en die moeten ook weer worden gevoed. Het wordt een kennel hongerige honden in je hoofd die allemaal om aandacht en voer blaffen. Haat breidt zich uit en wordt een pessimistische en wantrouwende, cynische visie op heel het leven. En ook dat kost energie, veel energie. Vergeven is dus eigenlijk een kwestie van economie, van een gezonde energiehuishouding.

Vergeven is altijd de bevrijding van een pijnlijk verleden dat je in het heden nog parten speelt. Op een of andere manier heb je ontdekt en gevoeld dat de pijn die je in het verleden opgelopen hebt nog steeds in je begraven ligt en dat het je veel levensenergie kost om die eronder te houden, om de deksel op het vat te houden. En zo'n verborgen pijn kost sowieso energie omdat hij wil blijven voortbestaan. Hij eist voeding. Hij groeit zonder dat je er erg in hebt. Zo'n soort pijn en wrok is een parasiet die van je eet en van je groeit, en jou je levensenergie ontnemt. Onverwerkte pijn en haat kunnen letterlijk ons leven verwoesten, ons tot wanhoop drijven, ons aan de rand van de afgrond brengen omdat we het leven niet meer zien zitten. Het is dus in veel gevallen niet alleen een daad van liefde voor onszelf om te vergeven, het is vaak een daad van zelfbescherming, van leven in plaats van overleven. Vergeven is in zulke situaties een primaire levensnoodzaak.

Vergeving doe je dus voor jezelf, omdat je jezelf niet langer wilt straffen voor wat een ander met jou, je bezittingen of met een van je dierbaren deed, omdat je je gedachten niet langer wilt vervuilen, je gevoelens niet langer wilt pijnigen en je lichaam niet langer te gronde wilt richten. Er ligt een wilsbesluit aan ten grondslag. Je besluit dat jouw pijnlijke verleden niet meer jouw heden zal beïnvloeden. Je wilt er vrij van zijn, het eindelijk echt achter je laten. Je wilt weer gezond zijn, energiek, je wilt vreugde in het leven en innerlijke vrede. En met dit wilsbesluit begint het vergevingsproces.

2: Vergeven is louter een innerlijk proces

Vergeven is een innerlijk proces. Het vindt louter in jouw binnenwereld plaats, omdat daar je haat, wrok, pijn, veroordeling en beschuldiging liggen die vergeving kan doen oplossen. Het gebeurt louter in jezelf en dat proces

heeft *in wezen* niets met de ander te maken. De ander en zijn daad vormen de *aanleiding* om zo'n vergevingsproces aan te gaan en fungeren tijdens het proces als referentiepunt om je bewust te worden van je gevoelens en je oordelen. We zien de ander door de bril van onze oordelen en beelden. Dit betekent dat de ander niets uitstaande heeft met het verwerken van onze eigen oordelen, waarvoor alleen wij verantwoordelijk zijn. Vergeven is niet naar de dader gericht, maar naar binnen gericht, want alleen daar kan de bevrijding van vergeving plaatsvinden.

Het proces van vergeving is in wezen een innerlijke schoonmaakactie: je reinigt jezelf van oude pijn en oude kwetsuren. Je bevrijdt jezelf uit de gevangenschap van woede, wrok, verdriet en haat, omdat je inziet dat die gevoelens jou niet gelukkig maken. Je hebt misschien ervaren dat jouw haat eerder jouzelf schaadt dan degene waarop die haat is gericht. Die hongerige honden bespringen jou en niet de dader, en verscheuren jou als ze niet krijgen wat ze willen. Je hebt misschien ondervonden dat bovenop de pijn van het verlies dat je in de situatie met die ander hebt geleden, ook nog de pijn van de wrok komt en dat die een rouwproces behoorlijk kan bemoeilijken. Je bent misschien gaan ontdekken dat haat jou geestelijk verwondt of je leven te gronde richt. Je kunt ook lichamelijk ziek worden van wrok en haat. Haat is letterlijk een vorm van vergif. En voor dit vergif heb je als tegengif vergiffenis nodig. Niet vergeven is van binnen vergiftigen. Bij vergeven ligt het probleem dus binnenin ons, en daar kan het ook worden aangepakt.

3: Vergeven gaat in wezen alleen over mij

Dit lijkt volkomen in tegenspraak met ons gevoel dat zegt: 'Vergeven gaat over de ander. Hij is toch de boosdoener, hij heeft me dit verdriet bezorgd, hij is degene die verantwoordelijk moet worden gesteld voor zijn daad. Hoezo gaat vergeven over *mij*, ik ben toch niet schuldig?' Juist bij vergeven lijkt het zo evident dat het over de ander gaat. En dat is meteen de grote moeilijkheid: we blijven *buiten* ons zoeken naar een oplossing. We willen genoegdoening, we willen dat de ander ervoor boet, en we hopen dat dit ons soelaas zal bieden. Alleen om erachter te komen dat genoegdoening nooit genoeg is voor ons onverzadigbare ego, en dat de pijn van de ander onze pijn niet vermindert of oplost. Of we wensen dat de ander spijt betuigt, berouw toont, en we maken dit tot voorwaarde voor onze vergeving naar hem toe. En ook dit geeft ons geen bevrijding, want we zijn afhankelijk geworden van de zelfoverwinning van de ander. En als die spijtbetuiging onverhoopt toch komt, dan wantrouwen we die als te laat, onvoldoende en niet spontaan. Of we stellen onze vergeving uit tot we eindelijk de bewijzen in handen hebben

dat de ander ‘er werkelijk niets aan kon doen’. Maar hoe kan zoiets afdoende worden bewezen? Zolang we voor vergeving buiten ons zoeken, zullen we geen bevrijding vinden; we zullen tot levenslang wachten veroordeeld zijn, we zullen tot in eeuwigheid aan onze wrok gebonden blijven. En wie helpt ons daar nog vanaf?

Maar zijn we bereid het merkwaardige experiment aan te gaan en naar binnen te kijken, dan zijn we in staat de bevrijding die vergeving ons biedt te vinden. Wanneer de oorzaak van een niet-vergevingsgezinde houding binnenin ons ligt, dan kan er daar ook iets aan worden gedaan. Pak het probleem aan bij de oorzaak en niet bij het gevolg. Dus, kijken we dieper, dan zien we onze gevoelens en gedachten, onze lichamelijke reacties, en die zitten in ons en niet ergens anders. Willen we nu vergeven, dat wil zeggen ons van onze negatieve gevoelens en oordelen bevrijden, dan moet het vergevingsproces daar beginnen. Zolang we namelijk denken dat vergeving over de ander gaat, is onze aandacht naar buiten gericht en daar kunnen we onze bevrijding niet vinden. We zoeken op de verkeerde plaats. Hoe zou je je *innerlijke* gezondheid terug kunnen vinden door iets buiten jou?

4: Niet de daad van de ander, maar mijn veroordeling daarvan maakt vergeving noodzakelijk

‘Maar die ander heeft mij toch schade berokkend en pijn gedaan, dat is toch de oorzaak, en die ligt toch buiten mij! Hoe kun je dan zeggen dat vergeving alleen over mij gaat en zich louter vanbinnen voltrekt?’ Een begrijpelijke tegenwerping van het ego. Maar een die jou levenslang bezorgt, omdat je jouw bevrijding buiten je blijft zoeken. En, of je het leuk vindt of niet, het is *jouw reactie* op de situatie en de daad van de ander, die ervoor heeft gezorgd dat je ontstemd bent geraakt, en niet de daad op zichzelf, hoe ernstig die ook lijkt te zijn.

Dit kan met een voorbeeld duidelijk worden gemaakt: ik sprak eens met een vrouw van wie de zus doof en blind is. Haar zus vertoonde een opstandig soort gedrag, omdat ze haar handicaps niet kon aanvaarden. Ze maakte ruzie, gooide met dingen en maakte het haar ouders knap lastig. Haar boosheid strooide ze dus lustig om zich heen. Deze vrouw ontdekte dat ze soms die boosheid van haar zus naar binnen haalde en er pijn van had, en op andere momenten kon denken: ‘Ik begrijp hoe moeilijk het voor haar is’, en dan het nare gedrag van haar zuster kon verdragen. Ze ontdekte dat het verschil in wat ze voelde alleen zat in haar oordeel. Begon ze met te denken, ‘Ach vervelend mens, hou toch eens op met dat chagrijnige gedoe, die ruzies en dat kabaal’, dan voelde ze zichzelf ellendig en had ze hoofdpijn na afloop van

een bezoek. Als ze vanuit begrip startte, dan kreeg ze geen hoofdpijn en voelde ze rust terwijl ze bij haar zuster was die tegen haar precies dezelfde dingen kon zeggen als in het eerste geval. Haar innerlijke houding was het enige verschil. Begrip en invoelen kunnen de noodzaak tot vergeven voorkomen, omdat er dan geen oordeel ontstaat.

En we kunnen ook zien dat het om onze reactie gaat en niet om de daad van een ander, wanneer we zien dat twee mensen op dezelfde situatie verschillend reageren. Voor de een is een klap in het gezicht kennelijk iets om de schouders over op te halen, voor de ander is het een grove belediging die om een tegenactie schreeuwt. De eerste persoon zal niet hoeven vergeven, omdat hij de dader niet veroordeeld heeft, de tweede wel. Het zijn dus eigenlijk steeds onze eigen beschuldigingen en veroordelingen die we ‘vergeven’, dat wil zeggen loslaten. ‘Ja maar’, roept het ego, ‘misschien was in het eerste geval degene die sloeg wel verminderd toerekeningsvatbaar, of misschien verdiende ik die klap wel, of misschien was het in het tweede geval wel een vriend die me hiermee voor schut zette, misschien was de krenking wel zo diep omdat ik het juist van hem niet verwacht had. We moeten toch ook rekening houden met de omstandigheden?’ In zekere zin laten juist die verschillende omstandigheden zien dat we eerst de situatie beoordelen en interpreteren, voordat we reageren. En het is onze *interpretatie* van de situatie die ons vertelt of we boos moeten worden, of het over onze kant moeten laten gaan. Feiten zijn in feite neutraal, en daarop kunnen we niet boos worden. Een camera zou registreren: man geeft man een klap. Maar rond die feiten maken we meteen ons eigen verhaal, waarin we de ‘omstandigheden’ verweven, en dat is de reden dat we ontstemd raken. We blijven onszelf daarna ook dit verhaal vertellen, opdat het steeds zekerder wordt. Maar alleen al het gegeven dat we het verhaal zo vaak tegen onszelf moeten herhalen laat misschien zien dat die zekerheid een onderliggende twijfel moet bedekken.

Als je de ander niet veroordeeld hebt in je hart, hoef je hem dus ook niet te vergeven. Een oordeel gaat altijd aan de noodzaak tot vergeven vooraf. Iemand kan je pijn hebben gedaan, zeker, maar wanneer je hem niet veroordeelt en beschuldigt, maar zijn daad als een vergissing kunt zien en niet als een brute aanval, dan is er geen noodzaak tot vergeven. Je bent vanbinnen dan in innerlijke vrede gebleven, ondanks de lichamelijke pijn die je misschien voelt. Wanneer je hem zijn daad wel kwalijk neemt en grieven gaat koesteren, dan is er de noodzaak tot vergeven. Je zult merken dat de pijn verergert, wanneer je wrok gaat koesteren. Je moet namelijk je pijn in stand houden om jezelf een goede reden tot wrokken te geven.

Een cursus in wonderen geeft ons een simpel middel in handen om buiten elke veroordeling te blijven. Hij stelt dat er maar twee menselijke emoties zijn: liefde en angst. Daarmee zijn alle menselijke uitingen dus óf een uiting van liefde óf een uiting van angst. En die laatste vertaalt de Cursus voor ons als ‘een vraag om liefde’. Dat wil dus zeggen dat we een uiting van een ander die we misschien geneigd waren als een aanval te beschouwen, eerst als een uiting van angst kunnen zien, en er vervolgens op kunnen reageren als op een vraag om liefde. Dat zal ervoor zorgen dat we niet vanuit ons gekwetste ego terug gaan slaan, en het zal er vooral voor zorgen dat we de ander niet veroordelen, maar met liefde blijven bezien, wat hij ook doet. Je ziet dan eerder iemand die zich vergist heeft, die niet meer weet wie hij werkelijk is, en die vanuit angst handelt.

5: De medewerking van de ander is voor vergeving niet vereist

We hoeven niet te wachten tot de ander spijt betuigt, sorry zegt of met bloemen aan komt zetten om te vergeven. We hoeven niet te wachten tot de ander bereid is tot een gesprek, of tegenover ons zit. We kunnen NU beginnen onszelf het proces van bevrijding te gunnen, dat niet van de ander afhankelijk is. En misschien is die ander fysiek of psychisch ook niet meer in staat zoiets te doen, is hij overleden, geëmigreerd, dementerend, of zit hij in het gevang. En dan zou jij dus wachten op een onmogelijkheid.

Het is misschien even wennen. We denken namelijk nog altijd dat we voor een geslaagd vergevingsproces de ander nodig hebben. We moeten hem toch op zijn minst vertellen hoezeer hij ons pijn heeft gedaan, hij moet toch ook onze vergeving in ontvangst nemen, opdat voor ons het proces daarmee afgerond kan zijn. We moeten toch samen de relatie herstellen. Dat is de naar buiten gerichte versie van vergeving die de valkuil heeft dat je je wederom afhankelijk maakt van het doen en laten van de ander. Wanneer die geen zin heeft in jouw vergevingsboodschap, word je nogmaals gekwetst; wanneer je op een spijtbetuiging wacht, kun je vermoedelijk lang wachten; wanneer die ander geestesziek is, is het een onbegonnen zaak. En bovendien heeft de ander er vaak geen weet van hoezeer jij je door een woord of daad van hem gekwetst hebt gevoeld. Hij weet niet wat hij in jouw ogen heeft misdaan en is zich van geen kwaad bewust. Of misschien had jij zijn woorden inderdaad wel verkeerd begrepen en berust alles op een misverstand. Dus als je aanbelt om te zeggen dat je hem vergeven hebt of komt vergeven, kun je meestal op onbegrip, verbijstering en afwijzing rekenen. Jouw vergevingsaanbod, hoe goed bedoeld ook, zal als een aanval worden beschouwd. En dat is het in wezen misschien ook wel. We kunnen niet ontkennen dat we ons ergens een

tikkeltje beter voelen dan die ander: wij zijn immers degenen die onszelf overwonnen hebben in deze morele daad van vergeving, terwijl hij degene is die een domme daad heeft begaan. De ontvangende partij kan zo'n vorm van vergeving bijna niet anders ervaren dan als een vernedering. Als we dieper naar onze motieven kijken, speelde er wellicht ook een stukje subtiele wraakneming mee.

We hebben de ander in principe dus niet nodig voor ons innerlijke vergevingsproces. Hij hoeft daar niet bij aanwezig te zijn, of ons te helpen. Vaak bemoeilijkt de aanwezigheid van de ander juist je vergeving, omdat allerlei nare emoties, zoals angst, onmacht, woede, irritatie, de kop op kunnen steken. (Emoties die verdwenen zijn wanneer er werkelijk vergeven is.) Al hebben we ons nog zo voorgenomen dat we niet kwaad zullen worden wanneer we met het doel om te vergeven tegenover die ander staan, op een of andere manier worden we op een onbewust en dieper niveau toch weer door de aanwezigheid, het gedrag, de houding en de woorden van de ander geraakt. Onze oude pijn roert zich en roept dat er geen sprake van vergeving kan zijn. Het lijkt wel of het buiten ons om gebeurt, alsof onze energie ondergronds in trilling wordt gebracht, of er buiten onze wil om iets in ons reageert. En dan sluiten we ons af, raken geïrriteerd, of worden machteloos en heel klein. En zo lukt onze goed bedoelde vergeving ook niet meer, want we zijn teruggeschoten in oud gedrag, oude pijn en een oud patroon. We zijn bij onszelf weg, uit ons centrum vandaan. Daarom, vergeven is een innerlijk proces dat ons verlost van de oude pijn en wrok, ons oude angstpatroon, en dat ervoor zorgen kan dat we *daarna* innerlijk bevrijd tegenover de ander kunnen staan. Dan reageert er niets meer vanbinnen en kunnen we de ander werkelijk anders tegemoettreden: vanuit liefde. Een man vertelde me eens dat hij, nadat hij zijn vader vergeven had, dus zichzelf van zijn oordelen en kwaadheid had bevrijd, zijn vader na jaren weer kon opzoeken. Hij zag nu een broze man in een stoel zitten, in plaats van de grote gewelddadige krachtpatser die hij in zijn hoofd zag, hij kon hem in de ogen kijken, ogen waarin hij vroeger alleen veroordeling en minachting las, en hij kon hem uiteindelijk omhelzen, iets wat voordien tussen hem en zijn vader geen gewoonte was geweest. En zo had deze man zich ook bevrijd van de oordelen van zijn vader over hem.

Dat vergeven een innerlijk proces is en dat je de ander daar in principe niet bij nodig hebt, wil niet zeggen dat rechtstreeks contact met de dader niet soms tot wederzijdse bevrijding kan leiden. Maar dan is aan een aantal voorwaarden voldaan: de ander is zelf ook bereid tot een innerlijk proces, of heeft dit net als jij al voor een groot deel gedaan, en de ander en jij hadden voordien een goede relatie (hoewel hier ook uitzonderingen op zijn). In zo'n

geval lopen er twee innerlijke processen parallel: jij bent bezig jezelf te bevrijden van je oordelen en wrok, en de ander is tegelijkertijd bezig zichzelf te bevrijden van zijn schuld en zelfveroordeling, en ook zijn oordelen over jou. Wanneer dit het geval is, kan rechtstreeks contact wederzijds heilzaam werken. Dan kunnen jullie samen oude beelden over elkaar en de situatie opruimen door jullie verhalen naast elkaar te leggen en te zien dat die oude verhalen verdampen. Dit is zowel zeldzaam als heel kostbaar.

Een vrouw in een van mijn cursussen overkwam het volgende: in een vergevingsoefening die we deden kwam voor haar geestesoog opeens haar schoonzus naar voren met wie ze al in geen jaren contact had gehad. Ze was er zelf stomverbaasd over, omdat ze meende dat zij haar niets meer kwalijk nam en geen oordelen meer over haar had. Ze hoefde haar alleen niet meer te zien. In de oefening kwam ze erachter dat ze haar oordelen bepaald niet kwijt was. Ze sprak uit dat ze eigenlijk het contact met haar schoonzus wel weer wilde herstellen. Maar ze wist niet hoe. Na afloop van de cursus ging ze een kopje koffie drinken in de stationsrestaurant van haar woonplaats, iets wat ze nooit deed omdat ze nooit met de trein ging. En wie zat daar? Haar schoonzus. Een onwaarschijnlijk toeval omdat die schoonzus vele uren rijden van haar vandaan woonde. Ze vroeg of ze bij haar mocht komen zitten, en ze begonnen te praten. Ze hebben vele uren gesproken en samen het verleden opgeruimd. En het woord ‘vergeving’ is tussen hen niet eens gevallen. Ze moesten vaak lachen om de misverstanden en de verschillende manieren waarop ze beiden dezelfde situaties hadden gezien. En ze amuseerden zich ten slotte kostelijk om de gekke familiegewoontes en -codes waaraan ze beiden onderhevig waren geweest.

Intermezzo: En wat te doen als de ander onverwacht wél zijn spijt betuigt?

En wat gebeurt er als die ander uiteindelijk de langverwachte spijt alsnog onverwacht betuigt? We moeten allereerst ons ego in de gaten houden dat niets liever wil zeggen dan een van de volgende dingen:

- Ja, daar ben je nu mooi te laat mee, dat had je jaren eerder tegen me moeten zeggen.
- Ja, ja, zo makkelijk kom je er bij mij niet vanaf! Je zult ervoor moeten boeten!
- Denk je nu echt dat je het met een simpel excuus weer goed maakt tussen ons? Hoepel toch op zeg, en neem die bloemen ook meteen maar weer mee!
- Ja, ja, alleen omdat je zelf last hebt van schuldgevoel, daarom kom je mij

nu om vergeving smeken. Je bent nog steeds dezelfde grote egoïst als altijd!

- Wat jij gedaan hebt is veel te erg, ik zou niet weten hoe je dat ooit met mij zou kunnen goedmaken of mij schadeloos stellen.
- Op je knieën moet je, je moet me smeken om vergeving en dan zal ik nog eens bekijken wat ik met je doe. Een laffe spijtbetuiging is veel te weinig.
- Ja, nu wil je het opeens goedmaken omdat je zelf in de piepzak zit / omdat je nu op sterven ligt / omdat je nu een nieuwe relatie hebt / omdat je de goedgezak wilt uithangen tegenover je vrienden / omdat het voor jou gunstig is in de rechtszaak.

Kortom, voor ons gekwetste ego heeft elke spijtbetuiging altijd twee kenmerken: ze komt te laat, en is onvoldoende. Het ego is in staat zelfs de meest oprechte spijtbetuiging om deze redenen te wantrouwen en daarmee te verwerpen. Ook dit is iets tegenstrijdigs: wanneer we uiteindelijk krijgen wat we van de ander verlangen, wantrouwen en verwerpen we het als niet oprecht. Dan stelt het ego plots de eis dat de spijtbetuiging eigenlijk spontaan van de ander had moeten uitgaan, en niet door ons eerst had moeten worden gevraagd. Of welke andere tegenwerping dan ook.

Maar als we al deze uitingen van ons ego – dat niet kan en niet wil vergeven – in toom weten te houden, en inderdaad open zijn om eerlijk die spijtbetuiging van de ander in ontvangst te nemen, dan nog is het *niet de ander* die ons doet vergeven, maar is het *een innerlijk besluit* van onszelf. Wij besluiten onze wrok te laten gaan, niemand anders kan dat besluit voor ons nemen. De open en moedige houding van de ander kan dat besluit voor ons zeker vergemakkelijken, inderdaad, doordat het ons mild stemt en vergevingsgezind. Ik weet bijvoorbeeld dat toen mijn moeder mij vertelde dat mijn vader haar op zijn bijna-sterfbed gezegd had dat hij er erg spijt van had dat hij mij zo had gepest, ik daar blij mee was en het mij hielp om mijn oordelen over hem los te laten en mijn hart weer voor hem te openen. De spijtbetuiging van de ander kan dus zeker helpen, maar vergeven blijft een innerlijke gelegenheid, en dat innerlijke besluit kunnen we ook nemen *zonder* de betrokkenheid van die ander. Dan zijn we werkelijk vrij.

6: Je kunt de ander niet vergeven, je kunt alleen jezelf je oordelen over die ander vergeven

Na al het voorgaande kunnen we nog een fundamentele stap zetten: we *kunnen* de ander niet vergeven, en de ander kan ons niet vergeven. Want hoe zouden we de binnenwereld van de ander kunnen beïnvloeden? Wat zouden

de woorden 'Ik vergeef het je' dan betekenen? Ben ik bij machte langs magische weg de schuld *bij de ander* weg te nemen, die ik daar eerst zelf heb gezien? En omgekeerd, kan iemand anders mij van mijn schuldgevoel bevrijden door het spreken van die vier magische woorden? Ik kan alleen mijzelf van mijn schuldgevoel bevrijden, al kunnen de woorden van de ander mijn zelfvergevingsproces bespoedigen. Maar als ik mezelf blijf beschuldigen, zullen alle woorden ter wereld die van mijn onschuld getuigen niet tot mij doordringen. Om een voorbeeld te geven: kinderen hebben hun ouders vaak al bij voorbaat de fouten in de opvoeding vergeven waarmee de ouders zichzelf nog pijnigen. Voor de kinderen is het geen probleem geweest, maar de ouders blijven tegen zichzelf zeggen: had ik het maar anders en beter gedaan, had ik toen maar geweten wat ik nu weet. Dus al zeggen die kinderen tegen de ouders: 'Lieve ouwelui, we hebben het jullie niet eens kwalijk genomen, we hebben geen fouten gezien', dan nog kunnen die ouders het zichzelf niet vergeven. Dit laat zien dat je een ander niet vergeven kunt, en dat het altijd om het innerlijke proces van de ander draait of die jouw 'vergeving' kan aanvaarden of niet. Alle vergeving is in wezen zelfvergeving.

En wat gebeurt er aan de gevende kant wanneer ik zeg: 'Ik vergeef het je'? Wat bedoel ik in wezen met die woorden? Die woorden duiden alleen op de voltooiing van een innerlijk proces, ik geef ermee aan dat ik geen wrok meer koester, geen oordelen meer heb, jou niets meer kwalijk neem, jou geen verwijten meer maak. Anders gezegd: ik heb mezelf mijn oordelen over jou vergeven en daardoor zie ik geen schuld meer in jou. Alle vergeving is in wezen zelfvergeving.

Heeft het dan nog zin om te vragen om vergeving, of om anderen vergeving te schenken? Jawel, wanneer we beseffen wat we met die woorden uitdrukken, en zeker weten dat we niet worden gedreven door superioriteitsgevoel of narcisme in de vorm van 'kijk eens hoe goed ik ben dat ik jou vergeef'. Het zijn in menselijk contact nog steeds verbluffende woorden om uit te spreken, woorden die wel degelijk het proces van de ander en onszelf kunnen bevorderen. Zo kan het dus gebeuren dat twee mensen na een pijnlijk voorval samenkomen en elkaar vertellen dat ze na een moeilijk innerlijk proces tot vergeving zijn gekomen, dat ze elkaar niets meer kwalijk nemen. Dat kan voor beiden een prachtige en heilzame ervaring zijn en de bevestiging van een al vrijwel voltooid innerlijk proces. Maar het kan ook gebeuren, in nog zeldzamer gevallen, dat ze gelijktijdig met en aan elkaar zo'n innerlijk proces beleven, dat elkaar wederzijds bevrucht en verdiept, doordat ze elkaar hun liefde en hun authentieke waarheid kunnen tonen. Er is dan groot vertrouwen en openheid om bij elkaar naar binnen te mogen kijken, en de moed bij zichzelf naar binnen te kijken en te laten kijken. En dat kan in enkele

ogenblikken plaatsvinden, in een handdruk en een blik. Of het kan het resultaat zijn van een lang gesprek. De vorm doet er niet toe. Het kan zelfs zo zijn dat we die vier woorden beginnen uit te spreken en ze nog niet menen, en dat ons innerlijke proces zich voltrekt onder het uitspreken van die woorden. En dat aan de ontvangende kant precies hetzelfde gebeurt: de woorden zetten tijdens het uitspreken ervan door jou een innerlijk proces van zelfvergeving bij de ander in gang, dat daarna voortgang vindt in het accepteren van jouw vergeving.

Kortom, de woorden 'Ik vergeef het je' hebben in wezen geen betekenis. (1) Je kunt de ander niet vergeven, je kunt alleen de ander helpen zichzelf te vergeven, als hij dat wil. En (2), je kunt de ander niet vergeven, je kunt alleen jezelf je oordelen over die ander vergeven. En die vier woorden hebben *alle* betekenis van de wereld, omdat ze uiteindelijk ons helpen onszelf en de ander te bevrijden. De woorden zelf, eventueel vergezeld van een handdruk, kunnen de uiting zijn van het feit dat we zelf achter onze oordelen vandaan geklommen zijn en de ander weer met nieuwe ogen willen zien. Maar over-eind blijft dat we de ander in principe niet nodig hebben om onze bevrijding van onze oordelen te vinden. Maar in sommige gevallen helpt het dus wel.

Waarom is dan de confrontatie met de ander die we willen vergeven vaak zo moeilijk? Omdat de aanwezigheid van de ander ons confronteert met onze oordelen over hem, dat wil zeggen met ons onvermogen om te vergeven. We voelen ons ongemakkelijk. Wie niet vergeeft, moet wel oordelen om zijn onvermogen tot vergeven te verbloemen. En dat laatste lukt meestal niet goed meer wanneer we het voorwerp van onze veroordeling in levenden lijve voor ons zien (terwijl we in onze binnenkamer onze veroordelende verhalen voor onszelf herhalen en bevestigen). Onze oordelen knallen dan als een boemerang naar ons terug, en dat weten we onbewust. Dat voelt niet prettig, dus ontlopen we zo'n situatie liever, of blijven de schuld bij de ander leggen zodat we onze oordelen kunnen behouden. Maar tegelijk hebben we in de huidige confrontatie met de ander onze keus op de spits gedreven: willen we in onze oordelen volharden, of willen we onszelf ervan bevrijden vanuit het inzicht dat *mij* voor onze oordelen verantwoordelijk zijn en niet de daad of nalatigheid van de ander. Complimenteer jezelf dat je de confrontatie aangaat met degene die jij veroordeelt, want daarin kun jij uiteindelijk de bevrijding van je oordelen vinden. En dat wordt makkelijker wanneer je je herinnert dat vergeving niet over de ander gaat maar een daad van liefde is voor onszelf.

7: Het gekwetste ego kan niet vergeven

Het ego, het gekwetste ik, voelt pijn, haat, verdriet en kwaadheid. Hoe kan het dan vergeven, hoe kan het boven zichzelf uitstijgen en vergeven? Dat kan het niet. Voor het ego is vergeven tegennatuurlijk, in welke vorm dan ook, zowel in de naar buiten gerichte, maar vooral in de naar binnen gerichte vorm. Vanuit het ego kunnen we niet vergeven. Dat stuk in ons dat kwaad is en op wraak zint, kan niet vergeven. Dat stuk in ons dat pijn heeft en zich slachtoffer voelt, kan niet vergeven. Er moet dus iets anders in ons zijn dat wel open is om de vergeving toe te laten.

Het gekwetste ego wil graag een case bouwen tegen de ander. En het zal dus alle bewijslast aandragen die het vinden kan om zijn woede en veroordeling te rechtvaardigen. Alle dingen die de ander in onze ogen verkeerd heeft gedaan worden onthouden en vanbinnen op lijsten genoteerd. Vaak nog met de nauwkeurige herinnering aan de plaats, de datum, de weersomstandigheden en de kleding van de ander erbij. Het ego wil niets liever dan de schuldige aanwijzen, omdat dit garandeert dat er niet naar binnen hoeft te worden gekeken naar de oordelen, verwijten, haat en wraakzucht. Het ego heeft er dus alle belang bij dat we een verhaal maken tegen de ander. We vergaren bewijsmateriaal tegen die ander; of het nu klopt of niet, dat doet er niet toe, voor ons klopt het in elk geval, want we geloven erin. Het verhaal moet namelijk de rechtvaardiging bieden voor onze woede, die dan in onze ogen volstrekt 'terecht' is. Maar het feit dat we zo dwingend die case bouwen laat zien dat we heel diep vanbinnen kennelijk niet zo zeker zijn van onze zaak, dat we ergens aan ons eigen verhaal twijfelen, want kennelijk hebben we deze rechtvaardiging nodig. Iets moet onze onzekerheid bedekken. En wat ligt er onder die onzekerheid? Daar ligt onze onverwerkte pijn en woede die we nu op de ander projecteren. Projecteren is wederom het makkelijkste, want dan hoeven we niet naar binnen te kijken. Vergeven is het terughalen van onze projecties, en de eerste prijs die we daarvoor betalen is dat we onze oude pijn in het oog gaan zien, niet langer nu bedekt door onze verhalen. Wanneer we dat verwerkingsproces aangaan, is de eerste prijs die we daarvoor behalen het herwinnen van onze innerlijke vrede.

We kunnen lang volharden in onze veroordeling en beschuldiging, zoals het volgende voorbeeld laat zien. Een vrouw werd heel heftig kwaad op een dief die haar dochter bestolen had. Hij was haar dochters huis binnengedrongen en had een aantal waardevolle dingen meegenomen, maar niet echt iets persoonlijk onmisbaar. De dochter kon er na een paar huilbuien eigenlijk snel overheen komen en het achter zich laten, maar de moeder bleef maar met het voorval bezig. En dat werd erger toen de dief een bekende van

haar dochter bleek te zijn, een jongen die ze een keer geholpen had. De moeder was des duivels, en bleef haar dochter maar zeggen dat ze ervoor moest zorgen dat hij zijn straf niet ontlopen zou, want hij had niet alleen gestolen maar vooral had hij misbruik gemaakt van haar vertrouwen. Juist iemand die ze kende, juist iemand die zij geholpen en vertrouwd had. En ze begon andere dingen te denken over die jongen: hij zou wel aan de drugs zijn, labiel zijn, seksueel gefrustreerd zijn, hij was vast mislukt in zijn werk enzovoorts. Ze had een hele case gebouwd tegen die jongen en bleef hem de schuld geven van haar woede en ontsteltnis. In een gesprek met haar dochter ontdekte ze dat haar dochter kalm was en niet meer ontstemd. Ze begreep dit niet en begon nu ook haar verwijten te maken: dat ze uit moest kijken met wie ze omging, dat ze zomaar dieven in huis haalde en dat ze nog meer kon verwachten, ze moest niet zo goed van vertrouwen zijn. Totdat haar dochter tegen haar zei dat haar reactie overtrokken was, en dat het wel leek alsof zij bestolen was. En dat knalde ergens naar binnen, een heftige pijn en woede kwam opeens in haar naar boven. En om een lang verhaal kort te maken, deze vrouw ontdekte dat een oud trauma van haarzelf had meegespeeld in haar reactie op het gebeuren met haar dochter. Haar vertrouwen was eens misbruikt door iemand die haar dierbaar was en die bij haar binnengedrongen was. Dit voorval had ze effectief verdrongen en speelde nu weer op. En nu was er de gouden gelegenheid om het te laten genezen, omdat het nu zo helder voor haar lag. Maar haar ego was eigenlijk nog steeds woest op die jongen. Toen ze zichzelf toestond om de oude pijn van het eerste indringersvoorval te voelen, toen kon ze zichzelf uiteindelijk ook van haar oordelen over die jonge inbreker bevrijden en hervond ze haar gemoedsrust.

Ons ego projecteert dus om de eigen pijn en veroordeling niet te hoeven zien. Zolang er buiten mij een boosdoener is, hoef ik niet naar binnen te kijken. Het ego heeft dus geen enkel belang bij vergeving, omdat vergeving tegen zijn verdedigingsmechanismen ingaat en die blootlegt en ongedaan maakt. Nu heeft het ego ten slotte nog een heel fraai mechanisme om ware vergeving buiten de deur te houden, en dat is een schijnvergeving aanbieden. Dit volgens het principe: we hebben het begrepen, willen jullie vergeving, nou, dan krijg je die toch. En dat is dan de verticale vergeving die geen vergeving is maar vernedering. Die vorm van vergeving gaat ongeveer aldus: ‘Kijk eens, ik ben zo oneindig goed dat ik jou, miserabele zondaar, wel wil vergeven. Je blijft natuurlijk een ellendeling die geen vergeving verdient, dus je dankt het werkelijk aan mijn goedgunstigheid dat ik je nu het onverdiende geschenk van vergeving geef. Pak het aan en hoepel dan maar gauw op.’ Dit kan allemaal verpakt zijn in de vier magische woorden ‘Ik vergeef het je’. Dit is echter niet vergeven maar het herbevestigen van de schuld van de ander.

Vaak gebeurt het niet zo openlijk, maar is het ego wat terughoudender in zijn zelfgenoegzaamheid. Telkens als jij ‘vergeving schenkt’ en je iets voelt als genot dat de ander zich voor jou verlaagt, een gevoel van superioriteit, een glimlach op de lippen, een gevoel van genoegdoening, van ‘net goed’, dan weet je dat je niet echt aan het vergeven bent, maar het ego aan het woord hebt gelaten. Elke vorm van vergaving die van de dader verlangt dat hij door het stof kruipt, zich vernedert, op zijn knieën onze vergaving afsmeekt, heeft niets met vergaving te maken, maar is wat het is: een subtiele vorm van wraakneming onder het mom van vergaving. Dat is de ego-manier van ‘vergeven’, de narcistische manier, die ook nog steeds uitgaat van de oermisvatting dat vergaving iets met de ander te maken heeft in plaats van met onze eigen oordelen. Zolang we het buiten ons zoeken, zullen we binnen ons geen vrede vinden.

8: We hebben wel de ‘medewerking’ van het ego nodig voor een succesvol vergevingsproces

Zoals in het voorbeeld hierboven al bleek is het verstandig en noodzakelijk om het ego met zijn verhaal van pijn en woede aan het woord te laten, opdat we er helderheid over kunnen verkrijgen en het dan kunnen laten gaan. Wanneer we niet naar het ego kijken, is dat de beste garantie dat het oude pijnverhaal blijft bestaan. Dan verdringen we het voor de zoveelste keer, en blijven we geloven in het oppervlakteverhaal van de schuld van de ander. Dit werkt volgens het psychologische principe: wat je in jezelf verdringt, moet je wel projecteren en ga je daar buiten je bestrijden. Verdrongen pijn wordt dus geprojecteerde schuld en vervolgens de rechtvaardiging voor onze woede.

Het ego zal uit zichzelf niet zijn projecties opgeven, zijn oordelen loslaten en zijn woede laten gaan. Maar jij bent het ego niet, je valt er niet mee samen, al zijn er vele momenten dat jij je ermee vereenzelvigd. Maar jij bent het ego niet. Dus kun jij het ego uitnodigen om zijn pijn en woede in het licht te brengen, zodat ze zichtbaar worden. En als ze zichtbaar zijn, kunnen ze worden losgelaten. We zullen dus het ego uitnodigen om in geuren en kleuren zijn verhaal te vertellen, inclusief de beschuldigingen aan het adres van de dader. Hoe meer we het ego daartoe de kans geven, des te meer komt er van zijn verhaal van pijn, woede en oordelen naar buiten. En dat is prima, want als het zichtbaar is, kunnen we er wat mee. Als het aan de oppervlakte is gekomen, kunnen we het verhaal nemen en ons ervan bevrijden. Het verhaal moet eruit komen, en dat gebeurt wanneer we zeggen: vertel maar hoezeer je die ander haat, hoe je wraak wilt nemen, hoe je de ander beschuldigt, hoezeer jij je slachtoffer voelt, waar je kwaad om bent of waarin jij je ge-

kwetst voelt, enzovoorts. Dan komt het ego met zijn verhaal, en dat verhaal is nodig om het te kunnen omkeren en ongedaan te kunnen maken, zodat we het loslaten. Dan zien we het ego aan het werk, dan zien we gedachten die we soms voor onszelf verborgen houden. En alleen door naar het ego-verhaal te kijken, kunnen we het overstijgen en achter ons laten. Over de praktische uitwerking hiervan komen we in deel II te spreken, wanneer we de verschillende ingangen behandelen.

Hoe krijgen we het ego nu zo ver dat het meewerkt aan iets wat het eigenlijk niet wil? Het ego kan niet vergeven, hoe zou het dan een aan vergevingsproces willen deelnemen? We doen dit door het ego een beetje om de tuin te leiden, een middel dat het ego ook graag hanteert. We doen het door het ego alle ruimte te geven met zijn verhaal van beschuldiging en oordeel te komen, compleet met de emoties die daar eventueel bij horen. Laat het ego maar even ongeremd spuien tegen een (innerlijk gevisualiseerd of uiterlijk gesymboliseerd) beeld van de dader. Of laat het alles opschrijven wat het tegen die ander heeft. Voor het moment geloven we het ego-verhaal dat zegt dat de ander de boosdoener is, we spelen het ego-spel even mee. Pst! Dit moet je niet aan je ego verklappen, anders stopt het er subiet mee.

Vergeven wil dus niet zeggen je pijnverhaal verdringen of je emoties onderdrukken, juist het tegendeel. Op het moment dat we onszelf toestaan het pijnverhaal te vertellen, zetten we de eerste stappen in een vergevingsproces. Vergeven is het kijken naar wat het ego aan haat, pijn en woede in zich heeft, zodat we die vervolgens kunnen laten gaan. Maar het ego aanhoren wil niet zeggen het ego gehoorzamen en wegzakken in de oude pijn. Er is altijd een bewustzijn aanwezig dat we het ego aan het woord laten in een proces dat *genezing* tot doel heeft. Alleen omdat er niet vergeven is, ga je terug naar het onverwerkte verleden van het ego en geef je stem aan je oude pijn, opdat je er aldus afscheid van kunt nemen. Je regresseert naar het ego om het ego te kunnen transcenderen, zoals Ken Wilber dit noemt.¹ We hoeven dan ook niet heel heftig onze emoties te uiten. We doen het op een manier die bij ons past. Het belangrijkste is dat de gevoelens in ons aan de oppervlakte komen en in ons bewustzijn aanwezig zijn. Ze hoeven niet met veel dramatiek en theater te worden uitgeschreeuwd. Vergeven is een zachtmoedig proces dat zich vanbinnen voltrekt. En de bevrijdende omslag die vergeving brengt vindt in ons denken, in ons bewustzijn plaats, want daar kunnen wij een andere keuze maken.