

Vergeven Stap voor Stap

We verlangen allemaal naar diepe liefdevolle relaties, maar helaas hebben we allemaal verdriet en mogelijk zelfs misbruik door anderen ervaren. Het is pijnlijk en we leiden er onder. Zoals fysieke wonden steeds erger geïnfecteerd kunnen raken, kunnen wonden in ons hart ook uitgroeien tot bitterheid als we er niets aan doen. Tijd alleen zal de wonden niet helen!

Als reactie trekken we ons vaak terug en bouwen we muren om ons heen om ons te beschermen. Het gevolg, we laten de pijn niet toe en raken zo steeds meer geïsoleerd. Als alternatief reageren we met woede, schuiven de fouten op de ander af en zoeken naar revanche. Het laat onze gedachten vervuld met een pijn die de ander ons heeft aangedaan.

Door deze tactiek te gebruiken, proberen we onszelf te beschermen voor verder misbruik. Uiteindelijk doen we onszelf echter alleen nog meer pijn. Daarnaast als wij beschadigd zijn, behandelen we de ander ook niet met liefde – *Beschadigde mensen, beschadigen mensen*.

De enige uitweg uit deze vicieuze cirkel is *vergeving*, wat heel moeilijk kan zijn als we diepe pijn ervaren. Zolang we echter niet vergeven, blijven we gebonden aan de persoon die ons pijn heeft gedaan en/of aan het verleden wat ons vasthoudt. Dit komt omdat we pijnlijke ervaringen niet zomaar kunnen vergeten en alleen kunnen proberen de herinneringen te onderdrukken. Maar God wil dat we *vrij* zijn – vrij van bitterheid, vrij van wraakzucht en vrij van de pijn van het verleden.

Wat is vergeving?

Vergeving is ervoor kiezen om alle verwijten en beschuldigingen tegen de ander los te laten. Ik geef hem/haar over in Gods handen. In plaats van zelf een oordeel te vellen, vertrouw ik op God, die de rechtvaardige rechter is. Ik laat Hem beslissen wat er met de andere persoon zal gebeuren. Het betekent ook dat ik de ander zijn zonden niet meer aanreken. Met andere woorden, ik leef al met de consequenties van zijn zonden en kan het verleden niet meer veranderen. Ik sluit hier nu vrede mee en bevrijd de ander van al zijn schulden tegen mij.

Het is enkel mijn beslissing. Het is volledig onafhankelijk van de ander, of hij/zei nu sorry zegt of niet, of hij/zei aanwezig is of niet. We zijn hierin niet afhankelijk van de persoon die ons pijn heeft gedaan.

Hoewel vergeven goed is voor de ander, doe ik het in de eerste plaats voor mijn eigen bestwil. Wanneer we vergeven, worden we vrij van negatieve gevoelens zoals angst, woede en bitterheid. We kunnen we dan weer herstellen en heel worden.

Stappen van vergeving

Soms nemen we de kortste weg en spreken we haastig vergeving uit, om later te beseffen dat er nog altijd pijn in ons hart is achter gebleven. Hoe kunnen we dan echt volledig anderen vergeven? De volgende stappen helpen ons door het proces van vergeving.

De eerste drie stappen nemen we voorzichtig, bij voorkeur samen met iemand die je begeleid.

1. Wat is er gebeurd?

- Beschrijf specifiek wat er is gebeurd..
- *Veelvoorkomende fout:* We blijven heel algemeen en vaag.

2. Wat heeft mij pijn gedaan? Hoe voelde ik mij?

- Gevoelens zijn belangrijk en een belangrijk onderdeel van wie we zijn.
- *Veelgemaakte fout:* We slaan dit onderdeel over en blijven enkel bij de feiten.

3. Benoem de zonde

- Maak de fouten niet kleiner dan ze zijn en rechtvaardig ze niet. Bekijk hoe de andere persoon tegen mij zondigde door de dingen die hij wel of juist niet deed.
- *Veelgemaakte fout:* We praten de fouten van de ander goed (Maar als we het geen zonde noemen, kan er ook geen vergeving zijn).

Nu gaan we in gebed en brengen alles bij God.

4. Breng de onrechtvaardigheid in rekening bij God

- We gaan naar God, de rechter en brengen de aanklacht die we hebben tegen de persoon die ons pijn heeft gedaan in rekening bij Hem.
- *Veelgemaakte fouten:* We slaan deze stap over, of we verbergen onze emoties voor God.

5. Spreek vergeving uit

- We spreken nu vergeving uit ("Ik vergeef ____ voor ____") En besluit om de hele zaak over te geven in Gods handen.
- *Veelgemaakte fouten:* We vertellen God wat Hij met die persoon moet doen (we vervloeken de andere persoon). Of we zeggen dat we willen vergeven ("Heer, help me om te vergeven") maar maken niet echt de beslissing om dat te doen.

Breng het onrecht in rekening bij God

God is de rechter, en we hebben het recht om ieder onrecht bij Hem te brengen. We mogen er zeker van zijn dat Hij recht zal spreken en iedereen rechtvaardig zal beoordelen - dat is niet onze taak. We hebben niet het recht om anderen te laten boeten voor wat ze gedaan hebben of om wraak te nemen.

Net zoals we een aanklacht naar een rechter in onze wereld brengen, kunnen we ook een aanklacht bij God brengen. We hoeven niet bang te zijn dat we Hem beledigen, maar we kunnen volkomen eerlijk zijn en al onze gevoelens tonen. Als we klaar zijn, laten we al onze aanklachten los en geven alles over in Gods handen. We gaan niet door om zelf nog langer het recht te halen bij de andere persoon, we laten het oordeel alleen aan God.

Meer tips

Gebruik de steun van iemand die je helpt: Het is moeilijk om alleen door dit hele proces van vergeving te gaan zonder dingen over het hoofd te zien. Zoek naar iemand die met jou deze stappen kan doorlopen en die met je kan bidden!

Onze eigen zonde: Wanneer we beschadigd zijn, behandelen we regelmatig anderen onbedoeld op een verkeerde manier en zondigen ook tegen ze. Het is belangrijk om dit niet weg te stoppen, maar je daarvan te bekeren en vergeving voor je zonden vragen. Ruim alles wat hierbij in je gedachten naar boven komt zo snel als mogelijk is op!

Jezelf vergeven: Soms zijn we kwaad op onszelf of geven ons zelf de schuld van iets. God bied ons een manier aan om vergeving te krijgen en ons schoon te wassen door Jezus Christus. Jezelf vergeven betekend dat je Zijn offer aanneemt en het toepast op jezelf.

"Vergeven" God: Soms hebben we negatieve gedachten over God, of zijn zelfs kwaad op Hem. God maakt geen fouten, en vanuit dat oogpunt kunnen we Hem ook niet vergeven. Maar het is belangrijk dat we wel afrekenen met onze frustraties en negatieve gedachten richting Hem.

De vergeving vasthouden: Wanneer de oude gevoelens weer terugkomen, herinner jezelf er dan aan dat je al besloten hebt om te vergeven, en die gevoelens zullen verdwijnen. Het is echter ook mogelijk dat er nieuwe diepere lagen naar boven komen die de eerste keer niet zijn behandeld. Je kan dan opnieuw door het proces van vergeving gaan, zodat ook deze gebieden genezen worden.

Jezelf onderzoeken

Neem 2 minuten om de volgende vragen aan God te stellen en maak daarbij notities:

God, wie moet ik vergeven?

Luister naar God en ga bij al je relaties langs (ouders, familie, bekenden, vrienden, buren, collega's, klasgenoten, leraren, leiders, jezelf, God, ...)

Hoe ben ik beschadigd en door wie?

Toepassing

Welke pijn wil ik eerst aanpakken?

Wie zou mij hier in kunnen ondersteunen? Geef heel precies aan hoe je verder wil gaan!

Tips om uit te vinden of de relatie met een bepaalde persoon gezond is, of dat er nog gebrokenheid aanwezig is:

- Denk aan de persoon: Kan je hem/haar het beste wensen met je hele hart?
- Stel je voor dat je de persoon op straat tegen komt: Hoe zou jij je voelen? Heb je nog steeds wrok?