

Vergevingsoefening

Veel vrouwen denken dat vergeven over de ander gaat, maar vergeving doe je uit liefde voor jezelf. Als iemand je iets heeft aangedaan wil je ego dat de ander 'de prijs betaald' voor zijn of haar gedrag, en denkt als we maar veel wraakgevoelens sturen, en die persoon vooral niet vergeven (want dan doet hij geen boete meer), dat we de ander nog in onze macht hebben en die ook niet verder kan. Dat is een illusie. Zolang we dat geloven blijven we zelf met de pijn zitten. Niemand heeft zoveel wraakgevoelens als jij zelf. Je kiest ervoor om degene die jou pijn gedaan heeft te vergeven, om jezelf van de boosheid en wrok te bevrijden.

Vergeven werkt dus bevrijdend en helpt je om het verleden los te laten. Deze vergevingsoefening is de sleutel op jouw pad van angst naar liefde en het opent de deur naar jouw grootste dromen. Wanneer je iemand kunt vergeven dan laat je letterlijk een energie los die nog in je lijf zit. Er ontstaat ruimte voor iets nieuws.

Ik wil je uitnodigen dit te gaan ervaren, in de volgende oefening neem ik je stap voor stap mee.

Stap 1. Wie wil jij vergeven?

Is er iemand die jij nu de schuld geeft van iets? Dat kan jezelf of iemand anders zijn. Schrijf op wie jou iets 'heeft aangedaan'.

Ben je bereid om deze persoon te vergeven?

Ja/Nee

Zo ja, ga door naar stap 2. Zo nee, schrijf voor jezelf op wat het je op zou leveren als je wel bereid zou zijn om die persoon te vergeven. Focus je alleen maar op het positieve van vergeven. Zet je denkgeest in om vanuit liefde te kiezen voor jezelf. Ga dan ook naar stap 2.

Stap 2. Wat wil jij vergeven?

Deel 1: dit is er gebeurd: maak een lijst met dingen die die persoon jou heeft 'aangedaan'. Neem de tijd om alles op te schrijven wat je kunt bedenken, totdat je niets meer weet. Laat tussen alle dingen die je opschrijft een regel leeg. Ga dan pas door naar deel 2.

Deel 2: ik had liever gehad dat: schrijf dan nu onder elke regel die je hebt opgeschreven bij stap 1 wat je liever had gehad dat er was gebeurd in die situatie. Zorg dat je deel 2 positief verwoordt en mijd de woorden 'in plaats van'. Dus wel: ik had liever gehad dat hij trouw was geweest. En niet: ik had liever gehad die die persoon niet was vreemdgegaan, of: ik had liever gehad dat hij trouw was geweest, in plaats van dat hij was vreemdgegaan. Want dat tweede is dan weer je ego dat aan het praten is.

Schrijf alles wat er in je opkomt, herhaal de volgende zinnen zo vaak als je wilt:

Dit is er gebeurd: _____

Ik had liever gehad dat: _____

Dit is er gebeurd: _____

Ik had liever gehad dat: _____

Stap 3. Kom in je eigen energie

Kom lekker zitten in een voor jou fijne houding.

Sluit je ogen.

Adem drie keer diep in en uit.

Voel je voeten op de grond.

Visualiseer boven je hoofd een gouden bol.

Laat het gouden licht vanuit die bol je lijf in stromen en vul jezelf met het gouden licht.

Bedenk dan dat er ook om jou heen gouden licht is, alsof jij in een bubbel van gouden licht zit.

I AM

Vergevingsoefening

Stap 4. Laat je verwachtingen los

Leg beide handen op je hart, sluit je ogen, visualiseer die persoon voor je buiten jouw gouden bubbel. Als jij jezelf wilt vergeven, dan kun je een spiegel visualiseren of jezelf op de rand van dat gouden licht voorstellen.

Zeg dan de volgende zinnen hardop tegen die persoon of jezelf:

Ik had liever gehad dat ...

(Vul hier in wat je bij stap 2, deel 2 hebt ingevuld)

Maar dat was niet zo.

Dus bij deze laat ik die verwachting op (naam persoon/jou/mezelf) los.

Haal een diepe ademhaling in en blaas hard uit.

Herhaal bovenstaande voor elke zin die je hebt opgeschreven. Net zolang totdat je voelt dat het goed is zo. Vertrouw hierbij op je intuïtie.

Stap 5. Geef de situatie over en spreek liefdevol tegen jezelf

Zeg de volgende zinnen hardop of in je hoofd:

Lief universum, god, groter geheel, oneindige intelligentie (hoe jij het wilt noemen) dat ik deze situatie nu kan overgeven. Dank je wel dat alle (negatieve) gevolgen van deze situatie voor alle betrokkenen ongedaan zijn gemaakt en we in vrijheid kunnen leven. Dank je wel dat ik de onschuld zie in alle betrokkenen. Dank je wel dat ik de verantwoordelijkheid teruggeef aan degene van wie deze is. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn leven. Ik claim mijn kracht terug.

Stap 6. Schrijf een briefje voor degene die je hebt vergeven.

Wat wens je de ander? Rust, liefde, vergeving? Schrijf liefdevolle dingen en bedank degene voor zijn/haar aanwezigheid in jouw proces. Je kunt er ook voor kiezen die in je hoofd te doen of hardop te zeggen, doe wat voor jou goed voelt. Je hoeft dit dus niet 'in het echt' te doen, deze oefening is al genoeg.

Stap 7. Hoe voel je je nu?

Voel in je lijf wat dit voor je heeft gedaan. Voel je meer rust? Voel je ruimte ontstaan?

Als je inspiratie voelt kun je ook een moment nemen om op te schrijven wat je nu ervaart, het is fijn dit terug te kunnen lezen.

Tip: Schrijf op wat je nu ervaart. Je hebt het nu losgelaten, toch kan het zijn dat morgen of zo meteen al jouw ego met het verhaal komt dat dit nooit zo makkelijk kan gaan en daardoor het verhaal weer terughaald in je denkgest. Willem Glaudemans deelde daarover deze beeldspraak: zie datgene wat je nu wilt loslaten als een ventilator die draait. Door deze oefening te doen haal je de stekker uit het stopcontact. De ventilator draait nog even door. Wanneer je ego dan denkt: zie je, het is er nog, stop je als het ware de stekker weer in het stopcontact. Laat de ventilator uitdraaien. Vertrouw erop dat het werkt en dat je het hebt losgelaten. Laat die stekker uit het stopcontact. Telkens als er weer gedachten komen vanuit angst die zeggen dat het niet heeft gewerkt zeg je liefdevol: dank je wel voor jouw commentaar, ego, maar ik hou de stekker uit het stopcontact en kies voor de liefde.