

Oefenen met vergeven



Vergeven is een ingewikkeld proces en het kost tijd. Dat geldt zeker bij gebeurtenissen met grote impact. Daarom hier de mogelijkheid om met iets kleins te oefenen met vergeven.

Misschien komt het overdreven bij je over om voor een kleinigheid een heel proces te doorlopen. Dan ben je waarschijnlijk gewend om over je gevoel heen te stappen en door te gaan: dat is op zich handig, je richt je op een doel en bereikt wat. Met deze oefening geef je echter ook aandacht aan je gekwetste gevoel dat er is. En dat werkt helend.

Ga als volgt te werk:

1. Neem een gebeurtenis in gedachten waar iemand jou iets kleins heeft aangedaan. Voorbeelden: iemand in het verkeer waar je je aan ergert, iemand die lelijk tegen je doet, je kind dat vervelend is, iemand die jouw verjaardag is vergeten.
2. Volg de stappen op de volgende twee pagina's. Aan de rechterkant staan bij elke stap voorbeeldzinnen ter inspiratie.
3. Sta even stil na de oefening. Voel wat vergeven met je doet.

Als je de oefening vaker doet dan merk je dat je meer energie hebt. Dit komt omdat je minder bezig bent met wat anderen je hebben aandoen, en in plaats daarvan anderen een warm hart toedraagt.

“De zwakken kunnen nooit vergeven. Vergeven is een kenmerk van de sterken.”

Mahatma Ghandi

Vergeven in stappen



Neem besluit

Neem het besluit om te gaan vergeven

Als je contact maakt met de wil om iets te veranderen is de kans groter dat je erin slaagt.

“Ik wil de persoon vergeven die me afsneed op de snelweg”.

Benoem niet OK

Benoem wat er gebeurd is en wat er niet OK was

Kijk van een afstandje. Dit deed de ander. Benoem wat er niet OK was. Wat wil je dat er zou zijn gebeurd?

“Ik reed gisteren op de A12 op de linkerbaan. Er kwam iemand hard naar me toegereden en die gaf me lichtsignalen. Ik maakte mijn inhaalmanoeuvre af en ging naar rechts. Toen haalde die me in en sneed me af.” “Ik wil dat ik me veilig voel in de auto. Ik wil dat een ander me de ruimte geeft”

Aanvaard gebeurtenis

Aanvaard wat gebeurd is

Aanvaard dat het is gebeurd. Erken het voor jezelf. Je hebt naar beste kunnen gehandeld.

“Ik werd afgesneden. Ik reed zoals ik altijd doe.”

Erken pijn

Erken je pijn

Je geeft aandacht aan vervelende gevoelens als pijn, verdriet, gekwettheid, miskenning, teleurstelling, niet waargemaakte verwachtingen.

“Ik ben er wel een beetje ontdaan van. Ik voel ergernis en het is pijnlijk dat iemand me zo behandelt. Ik verwacht dat mensen zich fatsoenlijk gedragen in het verkeer.”

Laat pijn los

Laat je pijn los

Voel de bereidheid het vervelende gevoel te laten gaan.

“Ik laat mijn vervelende gevoel los. Ik laat het nu gaan....”

Vergeven in stappen



Verplaats in ander

Verplaats je in de ander

Kijk van een afstand, met een brede blik, naar de ander. Kijk naar de mens achter de boosdoener. Zie diens onvermogen, angst of pijn.

- Had de ander door wat hij/zij deed?
- Was het de bedoeling van de ander om jou te kwetsen?
- Kon de ander zich anders gedragen op dat moment?
- Stond de ander onder druk?
- Hoe is jouw relatie met de ander in het algemeen?
- Wat zijn goede eigenschappen van de ander? Wat voor goeds heb je van de ander gekregen?

“Ik kijk naar een onbekende chauffeur. Deze persoon heeft haast, wil ergens snel naar toe en moet op mij wachten. Misschien is deze persoon onrustig, bang of ontevreden, of wilde hij zichzelf bewijzen. De ander was niet zichzelf en heeft ontevredenheid geuit. De chauffeur wilde mij niet kwetsen.

Vergeef ander

Vergeef de ander en laat los

Spreek dat voor jezelf dat je de ander vergeeft. Wens de ander het goede toe.

“Ik vergeef je dat je me hebt afgesneden. Ik laat het nu gaan.”

Voel ruimte

Nieuwe energie

Laat de ervaring achter je. Voel dat er ruimte is ontstaan in jou. Voel dat je nieuwe, frisse energie tot je beschikking hebt.

“Ik ervaar ruimte. Ik ben blij dat ik heb losgelaten.”