

Voorwoord

In de loop der jaren hebben vele mensen mij benaderd met de vraag: 'Hoe gaat vergeven in z'n werk?' Dat vond ik meestal moeilijk te beantwoorden. Maar als ik destijds de prachtige ondertitel van dit boek had gekend, dan had ik kunnen antwoorden dat het inderdaad een weg is 'van wond naar wonder'. Want zelf was ik zeer verwond na de ontvoering en de moord op mijn dierbare man Gerrit Jan. En ja, gelukkig heb ik later het wonder van vergeving mogen ervaren.

Geboren in de rimboe op Sumatra, Indonesië, ging ik op mijn zesde naar een internaat. Hier werd ik helaas vaak mishandeld. Toen ik tien jaar was, werd Indonesië door Japan bezet en heb ik drie en half jaar in de Jappenkampen (concentratiekampen) gezeten. Samen met mijn moeder en mijn broertje, voor wie ik moest zorgen. Eenmaal in Holland heb ik niet meer aan die tijd willen denken en ik ben 31 jaar zeer gelukkig getrouwd geweest met Gerrit Jan. In september 1987 werd hij ontvoerd. Tijdens die ontvoering is zijn pink opgestuurd om de druk op ons op te voeren om losgeld te betalen. Na 7 maanden kwam de ontknoping: hij was op de eerste dag al vermoord. Ik ging door een rouwproces heen en heb na een paar jaar alles van mij afgeschreven. Tijdens dit proces

heb ik mijn verdriet een plek kunnen geven – ook het internaat en de Jappenkampen – en heb ik veel over mezelf geleerd. Zo begon ik te beseffen dat ik eigenlijk een positief denkend persoon ben, dat ik altijd vooruitkijk en bijna nooit in een slachtofferrol ben gaan zitten. En dat ook mijn humor mij vaak heeft geholpen.

Maar de échte doorbraak kwam toen ik kon vergeven, waardoor vooral ook mijn lichaam enorm gezuiverd werd. Allerlei fysieke kwalen die naar voren waren gekomen, verdwenen als sneeuw voor de zon. Dus na jaren van verdriet, lezen en nieuwe ervaringen, kan ik daadwerkelijk zeggen dat er een wonder heeft plaatsgevonden. Want ik ben er geestelijk rijker uit gekomen en de wond is volledig weg. En heel belangrijk: het is onomkeerbaar, die wond komt nooit meer terug. Daarvoor in plaats is dankbaarheid gekomen. Ik ben dankbaar voor het feit dat er een last van me is afgevallen en dankbaar dat ik veel meer van het leven en mijzelf ben gaan begrijpen. Natuurlijk, Gerrit Jan is er niet meer, maar ik voel hem nog steeds elke dag om me heen. Dus hij is er ook weer wél.

Neem van mij aan, het simpelweg accepteren dat het een proces is waar je doorheen moet – met vergeving als beloning – is al het halve werk! Nee, neem niets van mij aan, ervaar het zelf! Lees dit bijzondere boek en ervaar hoe het werkt als je vergeving als doel neemt. In plaats van jezelf voor de gek te houden met

het zoethoudertje: 'vergeving is een van de manieren om met tegenslag om te gaan en die zijn allemaal even goed'. Dat klinkt redelijk, maar het is helaas niet waar. Ook mijn bescheiden ervaring is, zoals Desmond Tutu destijds zo treffend zei: 'Geen toekomst zonder vergeving'.

Was dit boek er maar toen ik in 1988 in rouw werd gedompeld! Dat had me heel wat jaren gescheeld. En tegelijkertijd ben ik dankbaar voor mijn proces. Ik had het blijkbaar niet anders kunnen doen. En vergeef uzelf, mocht u denken dat ik een betweter ben. Ik voel me niet beter dan mensen 'die nog niet kunnen vergeven'. Ik ben slechts een 80-jarige vrouw die het wonder van vergeven heeft mogen ervaren. Alleen daarom al is het waard mijn leven geleefd te hebben.

Vanuit dankbaarheid en diep respect,

Hank Heijn-Engel

Inleiding

De vergrotende trap van wond is wonder, de overtreffende trap verwondering.

Mijn eerste boek over vergeving, *Het wonder van vergeving*, stamt uit 2002. Waarom dan nóg een boek over vergeving? Het eerste boek was een studieboek en werkboek. Het bleek voor veel mensen de status te krijgen van een standaardwerk. Ik had het fenomeen vergeving van alle kanten bekeken en daar uitgebreid verslag van gedaan. Ik bouwde een systeem, en ik introduceerde een methodiek om te vergeven: zeven ingangen die tezamen een compleet beeld geven en als een soort radar kunnen dienen om te zien op welk gebied je genezing nodig hebt.

Maar het boek was nogal dik, want gedegen en wijdlopig geschreven zoals het een studieboek betaamt. Het huidige boek heeft een kwart van de omvang. Ik heb nu een boek willen schrijven waarmee je meteen aan de slag kunt, geen theorie, geen uitgebreide toelichtingen. Meteen to the point. Ik heb die zeven ingangen hier verlaten. Niet omdat ze niet meer praktisch of waar zouden zijn, maar het kan simpeler en directer.

Daarnaast is er in elf jaar veel gebeurd. Ons bewustzijn is versneld, en een boek van meer dan tien jaar

oud is dan traag. Vergeving is in mij nog dieper geïntegreerd, mede dankzij de vele honderden mensen die ik heb mogen begeleiden. En er is een nieuwe methode van vergeving ontstaan die snel en effectief werkt, en gemaakt lijkt voor deze tijd. Dat is misschien wel de voornaamste reden om dit boek te schrijven. Deze nieuwe inzichten hebben vergeven nog dichterbij gebracht, het kan nog doeltreffender, nog gewoner. Dit is dus een praktische gids om direct te vergeven. De taal is zo helder en direct mogelijk, dus dat kan nooit het excuus meer zijn om niet te gaan vergeven. Dit is inderdaad 'vergeven voor dummies'.

Veel van de inzichten die ik hier hanteer zijn geïnspireerd door *Een cursus in wonderen*. Dit is een spiritueel meesterwerk van enorme diepgang en wijdte. Hierin is een van de centrale thema's vergeving. Het is een zelfstudieboek dat inmiddels in 24 talen is vertaald en dat miljoenen mensen over de hele wereld helpt op hun weg naar ontwaken. Het is ook mijn levensboek geworden. Maar dit boek over vergeving kun je heel goed lezen zonder de *Cursus* te kennen.

Willem Glaudemans

Deel 1:
BOUWSTENEN

Inleiding

Door het lezen en doen van deze *Bouwstenen* krijg je vanzelf een andere blik op vergeving dan je waarschijnlijk vanouds en van huis uit gewend bent. En door de kleine oefeningen te doen aan het eind van elk hoofdstukje (*Zelfreflecties* geheten) wordt het ook direct ervaring, het kan dan meteen dieper bij je indalen. Er is dus geen theorie, die heb ik voldoende gegeven in mijn andere boek *Het wonder van vergeving*. De inzichten die je nodig hebt zijn verweven in alle 24 *Bouwstenen*. Met deze hoofdstukjes krijg je volgens mij ook een *complete* blik op een praktische vorm van vergeving.

Je kunt deze *Bouwstenen* in de volgorde lezen zoals ze hier staan, maar je kunt hierin ook je eigen stroom volgen, en beginnen bij wat jou het eerste aanspreekt, of wat je het meest denkt nodig te hebben. Zorg wel dat je ze allemaal op z'n minst *leest*, liefst een paar maal, omdat ze elkaar aanvullen en onderbouwen.

De *Zelfreflecties* kun je naar behoefte doen. Ze zijn behulpzaam om de inzichten meteen tot praktische ervaring te maken. Ze vragen niet veel tijd. Soms is het lezen ervan al voldoende om ze in je leven toe te passen. Kijk ook hier weer wat voor jou van belang is. Het is geen schoolwerk dat je allemaal moet doen.

Tezamen vormen deze *Bouwstenen* een prachtig platform om daarna vergeving in de praktijk te brengen in het tweede deel van dit boek. Maar ook één enkel hoofdstukje *Bouwstenen* kan je al verlichting van het verleden en bevrijding van je oordelen brengen. Wees dus gewaarschuwd dat je hier ernstig de kans loopt vrijheid te vinden.

Bij hoge vergevingsnood kun je dit deel voorlopig even overslaan en meteen bij deel 2, de *Praktijk*, beginnen.

Bereidheid is een grote kracht

Alleen al het feit dat je *bereid bent* om te vergeven zet de zaak in gang. Je hebt er misschien al jaren mee rondgelopen en erover nagedacht, maar nu ben je eraan toe, je bent bereid. Bereidheid wil zeggen: je hebt je bezwaren even opzijgezet, je bent open om een nieuwe mogelijkheid te overwegen. Vergeven is uiteindelijk een keuze. Als symbool van die bereidheid kun je ook het lezen van dit boek beschouwen. Je hebt een stap gezet, je hebt gezien dat niet-vergeven jou eerder schade toebrengt. En in die stap heb je het universum, het grote bewustzijn, laten weten dat je een beroep doet op een grotere kracht. Eigenlijk is dit alles wat er nodig is: een klein beetje bereidheid. Je bereidheid hoeft niet eens volmaakt of heel groot te zijn. Ze zal groeien. Want met je bereidheid zeg je dat je niet meer op je ego vertrouwt om de zaak op te lossen. Je ego kan niet vergeven, het kan wel aankomen met: haat, wraak, slachtofferschap en beschuldiging. Dit zijn de producten uit het winkeltje van het ego die je niet langer wilt kopen; je hebt gezien dat ze nergens toe leiden en de pijn eerder vergroten.

Je bent bereid om anders te gaan kijken, je bent bereid om te vergeven, al weet je nog niet precies wat dit inhoudt. Je maakt je keus. En je kunt vertrouwen op een hulp die groter is dan jij. Je mag een wonder

verwachten. Sommige mensen vertelden me dat ze alleen al door hun bereidheid uit te spreken een bevrijding ervoeren. Iemand constateerde verwonderd: 'Hé, de knoop in mijn buik is weg die ik altijd voelde als ik aan hem dacht.' En een ander vertelde me dat haar proces meteen begon toen ze een afspraak had gemaakt om een vergevingssessie te komen doen. 'Het begon direct, nadat ik de telefoon had neergelegd, ik hoefde eigenlijk al niet meer te komen.' Bereidheid maakt je open voor iets groters dan jijzelf, een wonder, heel gewoon.

Zelfreflectie

Kun jij voor jezelf je bereidheid uitspreken om te vergeven? Om deze persoon te vergeven? Je bereidheid hoeft niet eens compleet of volmaakt te zijn. Bereidheid in de mate waarin jij dat kunt is voldoende. Zorg alleen dat je het *meent*. Weet dan dat je, of je daarin nu gelooft of niet, hiermee ontvankelijk bent geworden voor een grotere kracht. Wacht rustig. Verwacht een wonder.

Wie bereid is te vergeven, mag een wonder verwachten.

Het ego kan niet vergeven

Het ego kan wel de woede en de pijn koesteren, en de pijn blijven dragen als aanklacht tegen de ander: 'Kijk eens wat je mij hebt aangedaan!' 'Hier zijn mijn littekens om te bewijzen hoe slecht jij bent.'

Het ego is erg in zijn sas met schuld en slachtoffer-schap: 'Ik kan er niets aan doen, hij heeft me verne-derd. Ik ben er niet verantwoordelijk voor dat ik niet meer in mijzelf kan geloven.' 'Als zij nu maar meer aandacht aan mij gegeven had toen ik klein was, dan kon ik nu op eigen benen staan. Maar ja ...'

Het ego wil liever gelijk hebben dan gelukkig zijn. 'Ik had gelijk, maar hij wil dat niet toegeven. Nu blijf ik volharden in mijn gelijk dat het vreselijk is wat hij me heeft aangedaan. En het is zijn schuld dat ik on-gelukkig ben.'

Het ego kijkt altijd naar buiten, naar de ander, en hoopt dat de bevrijding daar vandaan zal komen, om daarin natuurlijk te worden teleurgesteld. Wat weer een extra reden tot verwijt en beschuldiging is. 'Hij kan het niet eens erkennen.' 'Als zij nu maar eens spijt betuigde, dan kon ik haar misschien wel vergeven.'

Dit gekwetste deel van ons is niet in staat tot vergeven, het kan zichzelf niet aan de eigen haren uit het moeras trekken. Het blijft bezig met de ander en de eigen pijn. Daarom is bereidheid zo belangrijk, dat doorbreekt deze cirkel. Want de pijn wordt altijd geheeld op een hoger niveau dan waar ze geleden is. Bereidheid roept dat hogere niveau in ons aan: je ziel, je Hoger Zelf, je wezenskern, hoe je het maar noemen wilt. En ja, je ziel kan vergeven, die wil in feite niets liever dan dat, ze wachtte erop tot jij er klaar voor was, want zij had het al gedaan.

Zelfreflectie

Welke grappen van je ego geloof je? Geniet je van beschuldiging? Is slachtofferschap comfortabel? Neem je het ego bloedserius of kun je erom lachen? Zie je in dat jouw bevrijding niet van de ander en niet van je ego kan komen? Kun je een andere keus maken en je openen voor de aandrang van je ziel?

Pijn wordt altijd op een hoger niveau geheeld dan waarop ze is ontstaan.

Excuses om niet te vergeven

Mensen verzinnen allerlei excuses om toch maar vooral niet het bevrijdende proces van vergeving aan te hoeven gaan. Zijn we echt zo bang voor bevrijding? Vrezen we overgave? Zijn we bang voor onze emoties, onze woede of angst? Onze kracht? In elk geval vertaalt onze afweer zich in allerhande excuses waarvan er hieronder een aantal wordt opgesomd, waarvan je er vast geen enkele herkent ...

- Ik hoef niet te vergeven want ik had zelf ook schuld aan de zaak.
- Ik kan niet vergeven want ik houd ook van haar.
- Ik kan pas vergeven als hij spijt betuigt en excuses aanbiedt.
- Ik vergeef pas als zij belooft het nooit meer te doen.
- Als ik vergeef, dan doet hij het weer. Haat houdt me waakzaam.
- Ik kan pas vergeven als ik begrijp waarom zij dit heeft gedaan.
- Dit is onvergeeflijk, dit is te groot.
- Ik kan pas vergeven als het ook zo voelt.
- Ik heb al zo vaak mijn pijn herbeleefd en mijn woede geuit, ik hoef niet meer te vergeven.
- Ik heb medelijden met hem, een zielige figuur kun je niet vergeven.

- Ik vergeef hem niet, want ik wil gewoon dat hij ervoor boet.
- Ik wil geen relatie meer met haar, dus hoef ik ook niet meer te vergeven.
- Hij moet eerst maar eens weten hoeveel pijn hij me gedaan heeft voor ik hem vergeef.
- Waarom moet *ik* altijd weer de wijste zijn en haar vergeven?
- Dit is zo erg, alleen God kan hem maar vergeven.
- Ik voel mijn woede niet, dus kan ik niet vergeven.
- Ik ga niet vergeven, bekijk het, want hij verandert zijn gedrag toch niet.
- Voor ik vergeef, wil ik eerst de erkenning van mijn ouders dat ze mijn opvoeding fout hebben gedaan.
- Mijn eigen unieke excuus is: ik wil/kan niet vergeven omdat ...

Zelfreflectie

Welke van bovenstaande excuses herken je van vroeger, of gelden nu nog voor jou? Kijk er eens goed naar. Kun je ze doorzien en inzien dat ze maar één doel dienen en dat is: jou ervan weerhouden te vergeven en jezelf te bevrijden? Kun je desondanks een andere beslissing nemen en het excuus loslaten? Kun je hulp vragen van je innerlijke leiding om het excuus te doorbreken dat blijkbaar zo'n greep op je heeft?

Excuses doen precies waarvoor ze gemaakt zijn: jou afhouden van je bevrijding.