



Freedom Lab

bevrijdingsmeditatie

De kracht van ware vergeving

Boosheid of wrok koesteren zijn begrijpelijke reacties wanneer iemand je heeft gekwetst. Maar door vast te houden aan deze gevoelens van verbittering rem je niet alleen jouw persoonlijke groei af, het is ook nefast voor je gezondheid.

Het koesteren van wrok is een enorm energievreter. Je gaat je fysiek vermoeid voelen en het kan mogelijk een burn-out veroorzaken. Je zal ook zeer prikkelbaar worden. De onverwerkte pijn kan allerlei kwalen veroorzaken zoals ontstekingen, artritis, een hernia en zelfs kanker.

ALLE ZIEKTE KOMT VOORT UIT
EEN STAAT VAN NIET VERGEVEN.
ALS WE ZIEK ZIJN DIENEN WE ALTIJD
OM ONS HEEN TE KIJKEN EN TE ZIEN
WIE WE KUNNEN VERGEVEN.
~ A COURSE IN MIRACLES



Laat ons eerst dit grote misverstand uit de wereld helpen:

Vergeven is NIET GOEDKEUREN !

Vergeven heeft eigenlijk niets met de ander te maken. Vergeven is JEZELF BEVRIJDEN van een grote last. Gevoelens van wrok, haat en veroordeling zijn ketens die jou gevangen houden. Dat is als een klem die rond je hart blijft zitten.

Maar vergeven is niet altijd gemakkelijk. Het lukt nog wel om iemand te vergeven die je niet goed kent en die jou persoonlijk niets heeft 'aangedaan', bv. een misdadiger waarover op het tv-journaal wordt gesproken. Maar wanneer je diepe pijn ervaart door iets wat iemand heeft gezegd of gedaan die jou nauw aan het hart ligt, is het niet zo vanzelfsprekend.

Begrijpen helpt

Het helpt om te begrijpen dat we allemaal doen wat we kunnen, met de kennis en informatie die we op dat moment tot onze beschikking hebben, met de emoties die op dat moment leven.

Het heeft mij bijvoorbeeld enorm geholpen om op die manier naar mijn ouders te kijken. Er was wel veel liefde, maar anderzijds weinig communicatie of aandacht voor emoties, schouderklopjes, verbinding. Toen ik als volwassen vrouw daarop terugkeek, begreep ik dat zij vanuit liefde gedaan hebben wat ze konden met wat zij op dat moment wisten. Niet meer en niet minder.

En ... ik heb ook op die manier naar mezelf als moeder kunnen kijken en hoe ik mijn eigen kinderen heb opgevoed. Voor een open communicatie en verbinding heb ik wel gezorgd, maar andere zaken zou ik het heel anders aanpakken als ik opnieuw kon beginnen met wat ik nu weet.

Er is geen enkel oordeel nodig. Niemand is perfect. Uit elke ervaring kunnen we leren – dat is de bedoeling.

Wat je DOET is niet wie je BENT

Weet dat wat iemand doet of zegt, gewoon te maken heeft met zijn/haar emotionele of mentale toestand van dat moment, of met de emotionele bagage die hij/zij heeft meegekregen. Het zegt niets over wie die persoon in essentie is. En al is het geen toeval die persoon die woorden precies tegen jou zegt, het heeft ook niets te maken met wie jij in essentie bent. Het zegt alleen iets over hoe jullie je beiden voelen en welke (oude) kwetsuren er zijn.

Oude kwetsuren

Wanneer je partner bv. iets doet of zegt dat jou diep raakt, dat jou een gevoel geeft dat je niet gewaardeerd wordt, dat je niet goed genoeg bent, dat je niet geliefd bent, realiseer je dan dat jouw gevoel heel diep zit. Het is niet louter een reactie op dit specifieke incident. Het is een reactie op alles wat je ooit hebt meegemaakt waarbij je aangevallen, veroordeeld, afgewezen, in de steek gelaten of verraden voelde. Als je emotioneel wordt geraakt, roept dat een heleboel oude herinneringen en ervaringen op, al is de aanleiding nog zo onbeduidend.

Je partner is dan ook niet verantwoordelijk voor de intensiteit van het verdriet dat jij voelt. Zij of hij was enkel de aanleiding. Dus laat hem of haar vrijuit gaan en zorg ervoor dat jij zelf liefde geeft aan dat deel van jou dat verdrietig en gekwetst is. Je mag lief en zacht voor jezelf te zijn.

Zet je ego opzij

Voel je de bereidheid om te vergeven? Prachtig! Maar doe het niet luchthartig. Doe het niet te snel. Doe het niet om je nobel te kunnen voelen, superieur aan de 'zondaar'. Doe het niet omdat het moet, of omdat je bang bent iemand te verliezen, of omdat je eigenlijk nog veel bozer bent op jezelf dan op de dader.

Je kan niet vanuit je ratio, je verstand vergeven. Want dat verstand geeft jou tientallen redenen waarom die bepaalde persoon geen vergeving verdient. Jouw verstand (lees: ego) vertelt jou dat jij gelijk hebt om haat en wrok te blijven koesteren na het 'onrecht dat jou werd aangedaan'.

Ware vergeving gebeurt vanuit je Hart, vanuit jouw zuivere verbinding met je Hogere Zelf, van waaruit je een heel ander perspectief krijgt. Wanneer je jouw 'kleine zelf' kan overstijgen' gebeuren wonderen. Dan komt er ware bevrijding.

Vergeef ook jezelf. Vergeef vooral jezelf.

De eerste persoon die je mag vergeven ben JIJ. Je mag jezelf vergeven voor alle lasten die je al zolang met je meedraagt. Voor alle schuld die je op jezelf heb genomen door de jaren heen.

Door bepaalde situaties heb jij waardevolle lessen geleerd en ben je geworden wie je nu bent. Is dat dan niet een heel mooi proces geweest? Iets waar je vaker stil bij mag staan.

We zijn nog steeds te vaak bezig om ergens een oordeel over te vellen en missen de ware essentie van het hele proces. Bepaalde lessen moet iedereen in het leven ondergaan en het is maar net hoe je ermee omgaat.

Ben je van plan om de rest van je leven te lijden en jezelf de schuld te geven van iets wat in het verleden gebeurd is? Of wil je leven in het NU, waar je juist de mooie dingen voor de toekomst kan creëren en waar tevredenheid en acceptatie kunt creëren voor jezelf?

Het gaat om jouw geluk

Het gaat er niet om wie wel of niet de schuld heeft van iets, want dan zet je jezelf in die slachtofferrol. En als je in die rol zit, dan ben je aan het lijden en dan ontkracht je jezelf. Je geeft als het ware gewoon op en wordt een speelbal van omstandigheden!

Wil je een mooier leven creëren voor jezelf? Hou dan op met jezelf en/of anderen de schuld te geven van de dingen die gebeurd zijn. En vergeef de ander en vooral jezelf! Waarom? Voor jouw gemoedsrust en jouw geluk, want dat is waar het in de ware essentie toch om draait? Jouw geluk!

Oefening voor ware vergeving

Deze oefening zit ook in de begeleide meditatie vervat.

Stel jezelf de volgende vragen. Ga niet te ver zoeken naar het antwoord. Wees heel eerlijk met jezelf en merk gewoon op welke gedachten, beelden en gevoelens er naar boven komen. Laat elk oordeel of elke zelfkritiek daarrond achterwege. Alles mag er zijn.

- ♥ Tegenover welke persoon of situatie blijf ik verwijt, boosheid of wrok koesteren?
- ♥ Waar stop ik de stroom van liefde die door mij wil stromen?
- ♥ Waarom?
- ♥ Waar ben ik bang voor?
- ♥ Wat bescherm ik?
- ♥ Waarom heb ik dit nodig?
- ♥ Wat brengt het mij op?
- ♥ Ben ik bereid de groei van mijn eigen ziel op te offeren voor mijn investering in verwijt en wrok tegenover mezelf en een ander?

En voel dan eens of je JA kan antwoorden op de volgende vragen:

- ♥ Ben ik bereid dit over te dragen aan de Liefde van mijn Creator?
- ♥ Ben ik bereid dit aan de Bron over te dragen om het te transformeren?

Bevestig nu voor jezelf:

- ♥ Ik laat dit los en ik ben bereid te leren op welke manier ik dat kan doen.
- ♥ Ik ben bereid om naar de rivier van Liefde gebracht te worden die me naar vrijheid zal leiden.
- ♥ Ik ben bereid om de behoefte om mijn medemens te veroordelen los te laten.
- ♥ Ik ben bereid om me los te maken van de rol van slachtoffer en van de rol van aanvaller.
- ♥ Ik ben bereid de behoefte aan verwijt los te laten en als een kind van de Schepper tot vergeving over te gaan.
- ♥ Ik kies er nu voor om dit helemaal over te dragen aan de Waarheid van de Grote Bron en ik laat de behoefte los om mezelf afgescheiden te houden van Liefde.”

Stel je nu voor dat je op de oever van een rivier bevindt. Het is de rivier van Liefde. Het water is sprankelend en kristalhelder.



Je bent omringd door al die mensen en situaties tegenover dewelke je verwijt of wrok koestert, en die je tot nu toe niet hebt kunnen vergeven.

Vanuit jouw zuivere verbinding met je Hogere Zelf mag je hen nu een voor een zegelen en loslaten. Zegen hen opnieuw en bedank hen voor wat ze jou hebben geleerd.

Laat hen de rivier ingaan en in Liefde worden gewassen en naar de Bron worden gevoerd, naar de grote oceaan van Liefde.

Zeg: "Ik laat ze los. Ze zijn vrij. We zijn niet langer aan elkaar geketend. Ze zijn vrij om in de stroom van Liefde te leven en terug te keren naar hun gevoel van eigenwaarde."

In je verbeelding sta je nu recht en strek je je handen uit. Stel je een engel (of jouw spirituele gids) voor die zijn/haar handen uitstrekt en reik ernaar uit. Laat je naar de rivier brengen. De engel gaat mee met jou in de rivier van Liefde en nodigt je uit om je te laten meevoeren door de zachte stroom. Geef jezelf de toestemming om dit helemaal toe te laten en jezelf te bevrijden.

Zeg: "Ik ben nu vrij van alle onvergevingsgezindheid die ik heb geërfd, die ik heb gekozen, die ik heb vastgehouden, die me heeft vastgeketend, die me afgescheiden heeft gehouden van de Bron van Liefde en Leven."

Hulp nodig?

Vind je het moeilijk om het vergevingsproces aan te gaan?

Weet dan dat je er niet alleen voorstaat. Je kan me bellen of mailen voor een persoonlijke healing of coaching, en dan bekijken we welke blokkades er in de weg zitten en door krachtig energiewerk kunnen opgeruimd worden.

Hartegroet,



Rita Vanhumskercken

rita@freedomlab.be
0486 76 52 51