

Vergeving

Vergeving is een delicaat onderwerp. Maar heb je er al eens over nagedacht? Heb je al eens overwogen om tot vergeving over te gaan? Boosheid, woede, wrok, bitterheid en zo veel andere gekwetste gevoelens bezorgen je lichaam en geest namelijk stress. Je onderbewuste maakt geen onderscheid tussen lichamelijke, psychische of emotionele stress. En dat is best vervelend. Daarom kan vergeving zo veel betekenen voor je welzijn tijdens je carrière bij Happy ziek. Vergeven maakt je vrij. Het maakt je leven lichter en geeft jou zowel lichamelijk als psychisch ruimte om andere, mooiere dingen te voelen en te zien.

De aanleidingen om te vergeven zijn talloos. Zo zou je kunnen vergeven omdat:

- iemand jou iets verschrikkelijks aangedaan heeft.
- jij van mening bent dat jou onrecht aangedaan is.
- jij (zwaar) geleden hebt door het toedoen van een ander.
- dat wat een ander jou aandeed de reden van jouw ziekte is.
- je boos bent op jezelf omdat je ziek werd.
- een ander steeds iets kwetsends tegen je zegt.
- ...

Wij weten dat veel collega's staan te wachten op een kant-en-klaar recept voor vergeving. Dat kunnen we je helaas niet bieden, want ieders ervaring, maar ook ieders aanpak en kracht om te vergeven is anders. De ene collega kan van de een op de andere dag vergeven, de andere heeft er weken, maanden of zelfs jaren voor nodig. Vergeven is

moeilijk. Aarts-moeilijk, maar het werkt echt bevrijdend. **Vergeven wil zeggen dat jij kiest voor je eigen geluk en niet blijft hangen in jouw**

pijn. Je kiest door vergeving om niet in het verleden te blijven hangen, maar voor zelfliefde en je eigen welzijn. Daarom hebben we een aantal mogelijkheden tot vergeving verzameld die bij jouw collega's al goed geholpen hebben. We lijsten ze hieronder op. Kies wederom datgene dat jou het beste past en geef jezelf tijd. Veel tijd.

Een gekwetst kind

Misschien roept deze mogelijkheid in eerste instantie veel weerstand bij je op. Maar wat als je diegene die jou leed heeft berokkend zou zien als een gekwetst kind dat niet beter weet? Elke persoon is een product van zijn genen en opvoeding. Niet iedereen is even liefdevol en met de juiste waarden opgegroeid. Niet iedereen beseft dat hij iets verkeerd doet of heeft gedaan. Zelfs als iemand jou met een kwalijke intentie pijn doet, zou dat aan een trauma of afwijzing kunnen liggen dat hij in zijn vroege jeugd heeft opgelopen. Probeer, als het enigszins kan, **compassie** voor hem te voelen.

Het helpt om in jezelf te herhalen: 'Hij weet niet beter,', 'Hij heeft niet anders geleerd,', 'Hij heeft een (zware) fout gemaakt, want hij is ook maar een mens.'

Spreek of schrijf

Spreek het uit dat je vergeeft. We weten dat het niet voor iedereen even vanzelfsprekend is om dit face-to-face te doen. Je kan de vergeving echter ook uitspreken tijdens een meditatie of wanneer je alleen in stilte zit. Het is hierbij belangrijk om ook te **voelen** dat je vergeeft. Het is niet erg als je het de eerste keer niet kunt voelen, maar het gewoon zegt. Herhaal het. Geef het tijd en geef jezelf ook tijd. Je zult zien dat het steeds makkelijker wordt en dat jij ook steeds milder kunt worden. Wanneer je spreken te moeilijk vindt, schrijf dan alles op. Schrijf over de pijn die je hebt geleden en vergeef.

De ene collega schrijft eerst al zijn pijn op om er daarna met grote viltstift honderdmaal 'Ik vergeef je' eroverheen te schrijven. De andere collega schrijft enkel neer wat hij vergeeft. Sommigen onder ons **verbranden** nadien het papier met een ritueel om letterlijk afscheid van de pijn te nemen.

Mediteer

Er bestaan mooie meditaties om te helpen vergeven. Een van deze meditaties zijn die waarin je energetische of karmische banden met diegene verbreekt die jou pijn heeft gedaan. Knip die banden door. Bevrijd je van de pijn van de connectie met diegene die je wil vergeven en voel je vrij.

Er zijn ook therapeuten die je met behulp van bijvoorbeeld een helende reis helpen om te vergeven in een meditatie.

Voor de ene collega volstaat een enkele meditatie, voor de andere zijn er talloze herhalingen nodig voor hij het gevoel heeft dat het lukt om de banden te verbreken. Het maakt echter niet

uit hoeveel tijd je nodig hebt. **Vergelijk jezelf en jouw pijn niet met die van anderen.**

Ho'oponopono

Ho'oponopono is een oude, zeer krachtige Hawaïaanse methode om te vergeven. Dit doe je door langere tijd de volgende vier zinnen uit te spreken:

- Het spijt me.
- Alsjeblieft vergeef me.
- Ik dank je.
- Ik hou van je.

Deze vier zinnen zouden oude patronen wissen, reinigen en veel problemen oplossen, aldus Dr. Hew Len die de Ho'oponopono wereldwijd meer aandacht gaf. De vier bovenstaande zinnen zijn erg krachtig, maar roepen ook een hoop vragen op. We verwijzen daarvoor graag naar de ontelbare blogs en vlogs op het wereldwijde web of naar een van de vele boeken die erover verschenen zijn.

Jan had een prima jeugd. Hem schoot niets tekort. Zijn vader werkte hard en zijn moeder zorgde steeds voor lekker eten en mooie kleren. Hij had talloze hobby's en werd op zijn 18e gepusht om voor de moeilijkste studie te kiezen die hij aankon. Wat Jan vond van zijn hobby's of zijn studie, dat was niet belangrijk. Dat hij zich ongelukkig voelde tijdens zijn jeugd werd onder tafel geveegd. Het was voor zijn ouders wél belangrijk dat hij het beste uit zijn leven haalde. Wat hij daarbij voelde, deed er niet toe. Knuffels, aanrakingen of begrip voor zijn situatie waren not done in zijn gezin. Jan kende geen emotionele liefde, enkel materiële liefde. Hij had geen idee waarom hij telkens toch zo boos was op zijn ouders. Ze mishandelden hem toch niet? Hij had toch alles wat hij nodig had? Hij had dankzij hen toch een topdiploma en hierdoor een uitstekende baan? Op zijn achtentwintigste voelde Jan zich

leeg. Helemaal op. Hij belandde in een zware depressie. Door gesprekken met een zeer begripvolle psychiater ontdekte hij dat hij in de kern ook ontzettend kwaad was op zijn moeder voor het ontkennen van zijn gevoelens. De psychiater noemde het emotionele verwaarlozing. Tijdens de vele sessies hielp de psychiater Jan om weer anders naar zijn moeder te kijken onder andere door haar te vergeven en inzicht te krijgen in haar jeugd en opvoeding. Het hielp om zijn ouders te zien als mensen die erg hun best hadden gedaan om hem de best mogelijke toekomst te geven, maar door hun eigen opvoeding niet in staat waren om de liefde en erkenning aan hun eigen kind te geven. Jan vergaf zijn moeder zonder het haar te vertellen. Hij nam daarnaast ook wat meer fysiek afstand van zijn ouders en schoof wat minder vaak bij hen aan om te dineren. Hierdoor kreeg hij de ruimte om alles wat meer in perspectief te plaatsen en te werken aan zijn nodige herstel.

Mien ontdekte tijdens een yogaretreat dat ze eigenlijk diepe woede naar zichzelf en haar lichaam toe koesterde. Ze vond het zo ongelofelijk unfair dat zij longpatiënt was en andere mensen gewoon vrolijk en gezond verder konden met hun leven. Toen haar yogalerares dit opmerkte en met Mien in gesprek ging, maakte ze kennis met Ho'oponopono. Mien kreeg van haar yogalerares de opdracht om zichzelf elke avond te masseren met een ontspannende olie en de vier zinnen 'Het spijt me, alsjeblieft vergeef me, ik dank je en ik hou van je,' uit te spreken naar zichzelf. Het duurde een tijdje voor ze uit de weerstand ging, maar na een aantal avonden begon Mien te voelen dat ze haar lichaam en ziekte zeer langzaam, maar zeker, kon vergeven.

Vergeven wil niet zeggen dat je over je heen moet laten lopen of moet terugkeren naar de mensen die jou pijn doen.

Het tegendeel is waar. Door te vergeven maak jij ruimte voor een fijnere toekomst, want vergeven doe je voor jezelf. Je bent echter niet verantwoordelijk om jezelf steeds bloot te stellen aan mensen waar jij je niet goed bij voelt. Soms moet jij jezelf beschermen en afstand nemen om te kunnen helen. Hierover lees je meer in het hoofdstuk Omgeving. We hopen dat jij kunt vergeven wie je wil vergeven en dat je hierdoor een vrijere en lichtere toekomst tegemoet mag gaan.