

Over Vergeving:

Het allerbelangrijkste bij vergeven is te beseffen dat je bij vergeven niet hoeft te vergeten! Hoe zou je ook ooit kunnen vergeten?? Dat is absoluut onmogelijk, dan zou je al iets uit je hersenen moeten kunnen plukken en dat gaat niet en dat hoeft ook niet. Bij vergeven gaat het om loslaten. Om de bewuste keuze te maken het te laten gaan, en het niet meer de rest van je leven te blijven vasthouden. Dat is waar het om gaat. We hoeven niet te weten HOE te vergeven, we hoeven alleen maar BEREID te zijn te vergeven. Het universum zorgt voor het hoe. Het gaat er ook niet om dat je het gedrag van diegene hoeft goed te praten, er zijn mensen die de meest vreselijk dingen aangedaan, en die dingen zijn echt niet goed te praten of goed te keuren. Maar dat is ook niet waar vergeven over gaat. Dat we datgene wat gebeurd is zouden moeten veranderen in dat het goed was. Nee. Niet alles is goed. Maar het is wel gebeurd. En wat we wèl kunnen doen is zien dat die ander ook aan struggelen is/was in zijn/haar leven. Wat we misschien kunnen begrijpen is dat die ander het naar beste weten of beste kunnen niet anders heeft kunnen doen op dat moment met de kennis en de wetenschap en alle omstandigheden van toen. We begrijpen onze eigen pijn zo goed. Maar.... het is zo moeilijk voor ons om te begrijpen dat die ander die jou dit aangedaan heeft ook pijn had en heeft. Ook getraumatiseerd is door alle dingen die hij/zij heeft

meegemaakt in dit leven en in vorige levens. Het is zo moeilijk voor ons om te begrijpen dat die ander die jou dit aangedaan heeft met al zijn of haar problemen ook alleen maar probeerde overeind te blijven in het leven. Dat is compassie, begrip en mildheid maar dat is nog steeds niet bedoeld om het goed te praten, want eenieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheden om op te pakken, zijn eigen lessen om te leren en zijn eigen keuzes om te maken. Maar het kan ons wel meer inzicht en begrip geven.

Vergeef allereerst eens jezelf voor alles waarvan je vindt dat je het niet goed gedaan hebt. Vaak als we zelf iets fout hebben gedaan, zijn we eerst heel erg boos op onszelf, en daarna vergeten we onszelf te vergeven. Vergeef regelmatig jezelf!!! Iedereen mag fouten maken, we zijn maar mensen en we zijn niet perfect, dus jij hoeft ook niet perfect te zijn en dus jij mag ook fouten maken!!! Vergeef jezelf voor dingen die je niet goed hebt gedaan in je leven. En stop met je schuldig te voelen. Je schuldig voelen is de meest zinloze emotie die er bestaat in de wereld. Het helpt niemand en jou zelf zeker niet. En trouwens hoe kun je ooit schuldig zijn? Meestal doen we dingen zoals we het op dat moment kunnen of het beste achten. En ook al hebben we dan een foutje gemaakt dat is zoals gezegd heel menselijk en iedereen maakt foutjes. Dus je laat het los en gaat weer door. Of je pakt je

verantwoordelijkheid op en zegt oprecht “het spijt me” tegen degene waar het om gaat en laat het daarna los.

Vergeef ook anderen; vaak blijven we nog heel lang bezig met oude kwesties en voel je steeds weer als je eraan denkt daar boosheid over. Maak een begin met vergeving! Wacht er niet mee, doe het NU!!! Het zal je heel veel licht en liefde en groei opleveren, vergeef je ouders en alle mensen waar je boos op bent. Want door de boosheid tussen jou en die andere mensen ontstaat er een negatieve energie tussen jullie, en die negatieve energie maakt een dik zwart koord, wat ervoor zorgt dat jij niet verder kunt en die ander ook niet. Begin daarom voordat je gaat vergeven altijd met koorden snijden of doe het tijdens het vergeven. (zie document over ‘koorden snijden’) Weet dat vergeving komt vanuit het hart. In ons hart hebben we een overvloed aan liefde, die we als een kostbare schat met ons meedragen, zonder dat we het beseffen, en die we gemakkelijk kunnen aanspreken op elk moment we dat maar willen. Vanuit die overvloed aan liefde kunnen we vergeven, *als* we dat willen, *als* we daar voor kiezen, *als* we kiezen om los te laten.

Als je het prettig vindt kun je *alle* engelen, gidsen, heiligen en opgestegen meesters aanroepen om je te helpen met vergeven maar in het bijzonder: aartsengel Daniël en aartsengel Zadkiël en heilige Maria Magdalena en opgestegen

meester Kuan Yin. (zij is de door veel mensen zeer geliefde Boeddhistische Godin van de Compassie, zij helpt je in het algemeen met stoppen met worstelen, en struggelen en pushen en dingen te forceren en ze helpt je dus vooral bij alles **los te laten.**)

In feite is dit vergeven ook energie werk en bij alle energie werk geldt de volgende universele wet; het gaat om de intentie, en als je een krachtige intentie neerzet dan volgt de energie vanzelf!!

Je hoeft dus geen confrontatie met iemand aan te gaan. Dit alles kan op afstand. Wat er gebeurt is dat er iets in de energie verandert. Je kunt een ander nooit veranderen, ook al ga je op je kop staan, dat zal je nooit lukken. Je kunt alleen jezelf veranderen, door er anders in te gaan staan, er anders tegen aan te gaan kijken, er anders mee om gaan. En het mooie is dat als jij verandert, dat die ander(en), dan altijd automatisch mee veranderen. Dat is een universele wet. Er verandert namelijk iets in de energie en daardoor ontstaat er altijd na de actie een reactie. Hoe klein, hoe subtiel, hoe onbewust ook. Het is er wel. Daarom gaat het gezegde ‘verbeter de wereld, begin bij jezelf!’ en zei Mahatma Gandhi “wees **zelf** de verandering die jij wilt zien in de wereld”.

De kracht van vergeving is enorm!!! Vanuit de engelen wereld wordt gezegd dat Alle ziekte komt voort uit een staat van niet vergeven! Elke keer dat we ziek zijn kunnen we ons afvragen: “wie hebben we te vergeven?” Dat is nogal wat!

Diegene die voor jou het moeilijkst is om te vergeven is de persoon die voor jou de belangrijkste persoon is om los te laten. Vergeving betekent loslaten.

Een methode hoe te vergeven.

Stel je zelf voor dat je in je eentje in een theater zit, en jij zit op de eerste rij, midden voor het podium.... en dan zet je één voor één iemand op het podium (begin bijvoorbeeld met jezelf en ga daarna het rijtje af van alle mensen waar je boos op bent of nog wat mee op te lossen hebt) en je zet alle schijnwerpers en spotlights op diegene, en je praat met hem of haar van ziel tot ziel en vertelt hoezeer die persoon je gekwetst heeft en wat dat met je gedaan heeft, (gevoelens mogen hierbij gevoeld worden, laat de tranen stromen, laat de boosheid er zijn etc.), wat het allemaal veroorzaakt heeft in je leven, hoeveel verdriet het je heeft gedaan, hoe boos je bent enzovoorts. Maarrrrrr zeg je dan (het is maar een voorbeeld, je kunt natuurlijk je eigen woorden er aan geven) ik vergeef je, ik laat je gaan, de tijd is gekomen om je NU te vergeven, ik vergeef je vanuit mijn hart, ik laat het los, ik zend jou vrij en geef daarmee ook mezelf de vrijheid terug, ik snij de negatieve

koorden tussen ons door, zodat jij weer verder kunt en ik ook. Ik keur het niet goed wat je hebt gedaan en ik praat het niet goed en ik hoef het niet te vergeten maar ik vergeef je wel vanuit mijn hart, want vergeving komt vanuit het hart, ik laat het los, ik kies er nu heel bewust voor het op dit moment in het Hier en NU los te laten, ik laat je gaan en ik wens je alle goeds in je leven, ik wens je heel veel liefde en licht en heel veel heling in je leven.... ik laat het hierbij los.

- - - - -

Een andere methode, die ongeveer op hetzelfde neerkomt, komt uit het boek van Brandon Bays (auteur van 'De helende reis' en 'Vrijheid is') en gaat als volgt:

Ga om te beginnen met al je aandacht naar het Hier en NU. Luister naar de geluiden in de kamer. Voel je adem die er zachtjes in en uit gaat. Kom helemaal tot je zelf.

Focus je op je hart en zie het voor je als een lotusbloem. Laat alle blaadjes van de lotusbloem opengaan en nog verder opengaan. Zo ver open dat alle kwetsende daden, verwijten en hardvochtigheid die je in je leven meegemaakt en gevoeld hebt ook zich kunnen openen. Weet dat jouw liefde in jouw hart zo onmetelijk groot is dat zelfs de onverzoenlijkheid van de hele mensheid erin opgenomen kan worden.

Laat je bewustzijn ruim worden aan alle kanten, onmetelijk groot achter je, oneindige groot voor je en naar alle kanten en voel alleen nog maar acceptatie.

Nu kun je in die openheid alle herinneringen verwelkomen van alle mensen en voorvallen door wie en waarbij je je oneerlijk behandeld, verkeerd beoordeeld, gekwetst, of in de steek gelaten hebt gevoeld. Spreek een gebed van welkom uit voor alle keren dat je niet wilde vergeven. Alles is welkom in deze onmetelijke omarming.

Wanneer er herinneringen in je opgekomen zijn, stel je dan een prachtig kampvuur voor. Het is een kampvuur van onvoorwaardelijke liefde, niets dan acceptatie.

Je zit bij dat kampvuur en je nodigt een jongere jij (die een leeftijd van 0 tot je huidige leeftijd kan hebben) uit erbij te komen zitten. Je nodigt ook een mentor erbij uit, dat kan een wijze zijn of een heilige of een verlichte meester, iemand in wiens Goddelijke wijsheid je je veilig voelt en vertrouwen in hebt.

Nu is het tijd om die ander erbij te halen uit die pijnlijke herinnering.

Is iedereen er? Mooi.

Nu mag je helemaal eerlijk zijn. Alle oude en verdrongen gevoelens die je nooit hebt mogen uiten ga je hardop uitspreken. Dit is je kans om al die oude pijn eindelijk los te laten, je hart helemaal te luchten en al die ellende uit je cellen weg te laten stromen. Laat het allemaal maar gebeuren.

Nu is het tijd dat de jonge jij het woord krijgt. De jonge jij heeft een heleboel verdriet dat nooit geuit is. De jonge jij is boos en gekwetst en nu is de tijd dat allemaal eruit te laten komen. Dus wanneer de jonge jij nu eindelijk eens eerlijk kon zeggen hoe jij je op dat moment voelde wat zou hij of zij dan zeggen? Vanuit dat verdriet?

En als die ander daar op zou reageren, niet vanuit het ego, maar vanuit een dieper gevoel hoe zou de reactie dan zijn. Zo ga je van ziel tot ziel een gesprek aan. Als dat helemaal klaar is en alles is gezegd vraag je je mentor er ook iets over te zeggen.

Als je wilt kun je ook echt gaan invoelen bij die ander? En voelen wat die ander destijds voelde. Wat vond diegene van zichzelf? Wat vond diegene van het leven. Hoe voelde hij of zij zich werkelijk? Wat vond die stiekem van het leven en van zichzelf? Ga naar hun hart. Misschien kon diegene daar nooit bij komen omdat die zich zo rot voelde, zich zo had afgesloten. Kijk door zijn/haar ogen en voel hoe hij/zij zich voelde. Zie je

dat zijn/haar gedrag een uitvloeisel was van het verdriet wat in hem/haar was? Kun je voelen dat die ander waarschijnlijk zijn best deed, vanuit de conditionering van zijn/haar eigen verleden en de innerlijke kennis waarover hij/zij op dat moment kon beschikken? Kun je accepteren dat als diegene in de goedheid van zijn/haar mensheid had kunnen verblijven hij/zij het graag anders had willen doen maar het simpelweg niet gekund heeft? Praat met hem/haar. En kijk of je kunt accepteren dat het gegaan is zoals het gegaan is, zonder het goed te keuren of goed te praten.

Als alles gezegd is door jou en diegene die je nog te vergeven had dan vraag je jongere jij: “ben je bereid de ander met heel je hart en volledig te vergeven, ook al keur je zijn/haar gedrag op geen enkele wijze goed en is het ook naar geen enkele norm of standaard te vergoelijken?”

Als het antwoord “ja” is, laat de jongere jij dan oprecht met eigen woorden die vergeving hardop uitspreken.

En vraag dan de huidige jij: “ben je bereid de ander met heel je hart en volledig te vergeven, ook al keur je zijn/haar gedrag op geen enkele wijze goed en is het ook naar geen enkele norm of standaard te vergoelijken?”

Als het antwoord “ja” is, laat de huidige jij dan oprecht met eigen woorden die vergeving uitspreken.

(Als één van beiden zegt “nee ik kan het hem of haar niet vergeven”, dan betekent dat simpelweg dat je nog niet alles op tafel hebt gelegd. Dat je nog meer dingen moet loslaten en alles moet uitspreken wat je nog achterhoudt. Als je dat gedaan hebt kun je je mentor vragen wat er gebeuren moet om te kunnen vergeven.)

Als je wel hebt kunnen vergeven, Laat dan alle onmetelijke liefde die je in je hart hebt naar die ander stromen. En kies er, op dat moment, heel bewust voor, alles rondom deze situatie los te laten, gooi het in het kampvuur en zie hoe oplost in het vuur.....

Vervolgens wend je je tot de jonge jij en zegt het volgende: “al die pijn van vroeger het spijt me zo. Je had gewoon geen toegang tot de wijsheid en de inzichten waarover ik nu beschik. Ik beloof je dat je die vroegere ellende nooit meer hoeft mee te maken want van nu af heb ik de wijsheid en de inzichten dat het niet meer nodig is, van nu af aan zal ik van je houden en je beschermen.” En je stuurt liefde vanuit jouw hart naar het hart van de jongere jij. Geef dan de jongere jij een knuffel en geef hem of haar een hand en beloof dat je die hand nooit meer los zult laten.

Nu kun je je mentor bedanken en het kampvuur laten verdwijnen. Je focust je op je bewustzijn, je laat het weer ruimer worden, onmetelijk aan de achterkant, onmetelijk aan de voorkant, oneindig aan alle kanten. Je ademt weer wat dieper in en je opent je ogen en je voelt dat je in het Hier en Nu bent.

Je kunt dit zo vaak doen als nodig is en met zoveel mensen doen als nodig is, en vergeet vooral ook niet om af en toe jezelf rondom het kampvuur te vergeven voor alles waarvan je weet of denkt dat je het niet goed hebt gedaan, dingen waar je niet zo trots op bent, woorden die je het liefst terug zou willen nemen, pijnlijke acties waar je spijt van hebt. Deze kampvuren kunnen verreweg het meest intens zijn, maar ook het heilzaamst. De meeste mensen zijn nog veel strenger voor zichzelf dan voor anderen. Maar om echt te kunnen genezen moet je jezelf vergeven.

Je kunt bij vergeving ook de krachtige Hawaiaanse healing methode 'Hooponopono' er bij gebruiken, die bestaat uit 4 hele krachtige zinnestukjes die gaan als volgt: I'm sorry, please forgive me, I love you, thank you! Deze zinnestukjes een aantal malen herhalen vanuit je hart is heel helend. Je kunt het zeggen naar jezelf toe, je kunt het zeggen naar een ander toe, je kunt het zeggen naar God toe. (ook op internet is hier het

een en ander over te lezen) Herhaal het elke dag of zo vaak als je er aan denkt.

Om echt te kunnen genezen en om echt jezelf te kunnen bevrijden is het nodig om te vergeven.

Dit alles gezegd hebbende, en ik vind het nog steeds mooi om eerst dit bovenstaande over vergeving te leren, en toe te passen, voordat je de stap zet om te zien dat Schuld helemaal niet bestaat! Maar dan dien je wel te kunnen zien hoe het leven en alle mensen in elkaar zit. Het volgende verhaaltje vertelt daar over.

Uitleg over Schuld bestaat niet

En het verhaaltje van 'een gesprekje met God'.

We doen nooit iets uit totale kwaadheid. Als er per ongeluk iets mis gaat voelen we ons schuldig maar dat zijn we nooit, want we hebben het immers nooit zo gewild. Schuld is de meest zinloze en niet-effectieve emotie die wij als mensen hebben, het helpt niemand, jou zelf niet en die ander ook niet. Sommige mensen doen soms hele erg dingen maar ook dat kun je zien vanuit het grotere plaatje. De ziel komt vooral naar aarde om te leren. En om een vb te geven als iemand ook verkracht is geweest in een bepaald leven kan het goed zijn dat diegene in een volgend leven terugkomt als verkrachter om te voelen hoe het voelt om in de schoenen te staan van een verkrachter en zodoende zijn/haar

eigen trauma los te kunnen laten. Dus ook dan bij erge dingen is er geen kwestie van schuld. Er is een heel mooi (kinder) boek (met prachtige platen/tekeningen!) van spiritueel teacher Neale Donald Walsch, het heet 'een gesprekje met God'. Daarin gaat het over een ziel die graag terug wil naar aarde om weer een nieuwe les te kunnen leren, hij staat te springen van ongeduld, hij spreekt daarover met God en God zegt dat is heel mooi maar weet je dan ook welke les je wilt leren? Het zieltje gaat daarover nadenken en komt terug bij God en zegt dan "ik zou graag de les van de vergevingsgezinde willen leren". "O" zegt God "dat is heel mooi maar dan heb je iemand nodig om te kunnen vergeven". Op een plaat /tekening zie je heel mooi dat alle zielen allemaal even stralend en prachtig zijn en dat niemand meer of minder is dan een ander. Dan stapt er een zieltje naar voren die zegt "ik wil je wel helpen. Ik wil wel diegene zijn die je kan vergeven". Maar dan moet ik wel mijn energie verlagen om jou erge dingen aan te doen. (Immers niemand is meer niemand is minder en we zijn allemaal precies dezelfde stralende zielen!!) Samen gaan ze naar de verkleed kist en het help-zieltje trekt een donker cape/kleed over zich heen daarmee wordt gesymboliseerd dat zij haar even prachtige en stralende energie moet verlagen om slechte dingen te kunnen doen om het andere zieltje te kunnen helpen te leren hoe te vergeven. Je ziet nog net bij haar gezicht het licht stralen. "Maar" zegt dat help-zieltje "dan ik hoop wel dat je altijd ook nog het licht in mij kunt zien want als niemand meer het licht in mij kan zien, als iedereen alleen maar het slechte, en de duisternis in mij kan zien dan ben ik pas echt reddeloos verloren". En daarmee

kun je zien dat schuld niet bestaat, dat we alle mensen om ons heen slechts lessen spiegelen die ze zo graag willen leren. **In feite is alles liefde**, onze bron waar we vandaan komen, God, hoe je ook denkt dat God is, is één en al liefde.....In het universum is een en al liefde. Maar wij zijn vergeten dat we hier naar aarde gaan om in de dualiteit van goed en kwaad de lessen te leren die onze ziel zo graag wil leren. En om die lessen te kunnen leren hebben we andere stralende zielen nodig, die liefdevol hun energie voor ons willen verlagen om ons die lessen te kunnen leren/spiegelen. Daarom kunnen en mogen we dus dankbaar zijn voor wat ze voor ons doen.... Ze duwen ons liefdevol uit onze kracht net zo lang totdat we het zoooooo zat zijn dat we zeggen en nou is het genoeg het wordt tijd dat ik in mijn kracht ga staan.

En we zijn vergeten waar we vandaan komen, wij kunnen ons niet zo goed herinneren wie en wat wij werkelijk zijn in onze spirit (=goddelijke vonk= het stukje waarmee we direct afkomstig zijn van God) en dat is onmetelijk groots en onmetelijk krachtig en onmetelijk liefdevol maar als we ons afgescheiden voelen van God dan kunnen we dat allemaal niet meer voelen. Maar daar zijn we allemaal op onze eigen manier weer naar toe aan het terug gaan en dan kunnen we weer leven vanuit ons hart ipv ons hoofd (=denken, =ego, =mind, =angst, twijfel, onzekerheid, negativiteit etc)

Als je dit kunt zien, dan kun je zien dat je niet meer een slachtoffer bent van een slechte jeugd. Dat je niet meer een slachtoffer bent, van wat je ook maar is aangedaan, je denkt alleen maar dat je iets

aangedaan is, het is alleen je denken wat zegt zo zou het niet moeten zijn. Maar in feite is het precies wat je nodig hebt gehad om weer in je kracht te kunnen gaan staan. Om je te herinneren wie en wat je werkelijk bent, en dat je daarin altijd al onmetelijk krachtig, groots en liefdevol bent. Dan kun je in je kracht gaan staan en zeggen dankjewel voor alle lessen, en dan ben je dus niet meer een slachtoffer, van wat je ook maar overkomen is. Je kunt dan zeggen ik zie het nu, ik kan het nu, ik zie nu hoe het niet moet en vanaf nu af aan ga ik laten zien dat ik het wel goed kan doen. En het wel goed doen heeft natuurlijk veel te maken met weten dat je alleen maar hoeft te ZIJN en....

dat je dan altijd goed genoeg bent..... dat je alleen maar in het leven onderweg was en van alles aan het leren was, ook via de heftige spiegels van anderen om weer te leren helemaal te ZIJN zoals je bent; altijd al het evenbeeld van God; en dus onmetelijk groots, onmetelijk krachtig en onmetelijk liefdevol.

door Maria Henkes



www.Engelenheling.nl