



Van Margot Krikhaar hebben wij de volgende drie stappen van vergeving ontvangen:

1. Projecties terugnemen.
2. Naar binnen kijken.
3. Overdragen aan de Heilige Geest. (Zie voor meer uitleg haar boek *De Grote Bevrijding*, bijlage 2.)

Deze drie stappen vind je ook terug in de Cursus: 'Deze verandering vereist eerst dat de oorzaak herkend en daarna losgelaten wordt, zodat die kan worden vervangen. Bij de eerste twee stappen in dit proces is jouw medewerking vereist. Bij de laatste niet. Jouw beelden zijn al vervangen. Door de eerste twee stappen te zetten zul je zien dat dit zo is.' (Wdl.23.5:2-6)

Koos Janson inspireert ons met zijn heldere eenvoud: Vergeving is genezing. Genezing is vergeving.

Vergeven, hoe doe je dat?

'Vergeven, hoe doe je dat?' is één van de vragen die ik regelmatig hoor.

Om maar meteen duidelijk te zijn, het is de Liefde in ons die vergeeft en niet het 'ik'.

Vergeven is voorbij zien aan wat er *niet* is. Met andere woorden, vergeving heft de eigen gemaakte blokkades op die wij voor het bewustzijn van Liefde hebben opgeworpen.

In feite gaat het om de vraag: 'Wil je liever gelijk hebben of gelukkig zijn?' (T.29.VII.1:9)

Als ik gelijk wil hebben dan offer ik mijn geluk. Ik kan niet gelijk hebben én gelukkig zijn. Want gelijk willen hebben is oordelen. En elk oordeel stelt dat het anders moet gaan dan het in werkelijkheid is. En het anders willen hebben dan dat wat is, is altijd pijnlijk én... geen geluk.

Oké, helder maar... hoe doe je dat, vergeven?

Het is niet een kwestie van doen, het gaat om bereidwilligheid. Bereidwilligheid om anders te kijken naar wat het 'ik' gedefinieerd heeft als 'waarheid'. Liefde wacht tot jij een andere keuze maakt en de aandacht verschuift 'van gelijk naar geluk'.

Goed, en zijn er manieren om te vergeven?

Het goede nieuws is dat Liefde jou altijd weet te vinden, ook wat vergeving betreft.

Wel beschouwd is het hele werkboek van de Cursus een praktische vergevingsfilosofie, met voor elke dag een (vergevings)les. Waarbij met name de eerste twintig werkboeklessen zich richten op het ongedaan maken van definiëringen die het 'ik' aanhangt.

Zelf merk ik dat in de afgelopen vijftien jaar Liefde mij heeft weten te vinden via diverse vergevingsprocessen. Ik maak kennis met de principes van Attitudinal Healing, waarbij principe 7 luidt: 'Wij kunnen leren van onszelf en anderen te houden door te vergeven in plaats van te veroordelen'. Via Els Thissen leerde ik de 'Is het waar?' vraag van Byron Katie te stellen bij gedachten of overtuigingen die storend en belemmerend werken. In de Cursus staat dit als volgt beschreven: 'Je bent niet bereid vraagtekens te zetten bij wat je al gedefinieerd hebt. En de bedoeling van deze oefeningen is juist vragen te stellen en de antwoorden te ontvangen.' (Wdl.28.4:1-2)

Diederik Wolsak van het Choose-Again Centre in Costa Rica reikt ons de 'zes stappen van vergeving' aan, waarover ik heb bericht in MIC Magazine 4/14 en 1/15.

Tot slot een aantal krachtige vergevingszinnen die ik ontleen aan de opleiding familie- en systeemopstellingen die ik bij Els Thissen heb gevolgd:

Het spijt me (zoals het gegaan is).

Met alle respect.

Dank je (voor wat je draagt).

Ik hou van je.

Mijn zegen heb je.

Deze zinnen herken ik van *De genezende kracht van Ho'oponopono* (het gelijknamige boek), een Hawaïaanse vergevingsfilosofie waar dr. Ihaleakala Hew Len wellicht de bekendste vertolker van is:

Het spijt me (de herkenning dat wat ik zie mijn eigen maaksel is).

Vergeef me (omdat ik niet wist dat ik dat (maaksel) in mij had).

Dank je wel (dat ik die oude herinnering nu kan opruimen). Ik hou van je (ik hou van je innerlijke Goddelijkheid, die wij met elkaar delen).

En mijn kennismaking met de eenvoud van de Cursus via Willem Glaudemans:

'Dit is de les die God jou graag ziet leren: er is een manier om naar elk ding te kijken waardoor dit voor jou een volgende stap wordt naar Hem en naar de verlossing van de wereld. Antwoord op alles wat van verschrikking spreekt als volgt:

Ik zal vergeven en dit zal verdwijnen.

Herhaal bij iedere ongerustheid, iedere zorg, en elke vorm van lijden juist deze woorden. En dan heb je de sleutel in handen die de Hemelpoort opent en de Liefde van God de Vader eindelijk naar de aarde omlaag brengt om haar tot de Hemel te verheffen. God Zelf zal deze laatste stap zetten. Weiger de kleine stapjes (van vergeving) niet die Hij jou vraagt naar Hem te zetten.' (Wdl.193.13)

Peter Winteraeken

www.peterwinteraeken.nl