

Vergeving, sleutel tot geluk

Deze tekst maakt deel uit van een (opbouwend) geheel, dat begint met [deel 1](#).

We gaan in deze tekst in op de volgende vragen en onderwerpen:

- Wat is vergeving?
- Waarom zouden we vergeven?
- Het geloof in schuld
- Belemmeringen bij vergeving
- Vergeving en Liefde
- Vergeving in de praktijk

Vergeving

Vergeving is hét centrale begrip in Een cursus in wonderen. De Cursus geeft wellicht een andere invulling aan het begrip vergeving dan we gewend zijn.

We hebben als mens vele duizenden gedachten per dag. Elke gedachte is een weergave van hoe wij onszelf, anderen of de wereld om ons heen aanschouwen, vanuit angst óf liefde. Onze gedachten komen voort uit ofwel het ego (de stem voor angst), ofwel de Heilige Geest (stem voor liefde). Een cursus in wonderen leert ons steeds vaker te luisteren naar de stem voor liefde en daarmee minder naar het angstige ego.

Het ego is gebaseerd op ons geloof in schuld en veroordeling. De gedachten die voortkomen uit dit geloof bezorgen ons angst en komen in diverse vormen van onvrede en conflict tot uiting. Vergeving is het principe waarmee we de oordelen van het ego corrigeren, onder leiding van liefde / de Heilige Geest.

“Vergeving ziet in dat wat jij dacht dat je broeder jou heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden. Wat ze niet doet is: zonden kwijtschelden en ze werkelijk maken. Ze ziet dat er geen zonde is geweest. En in die zienswijze zijn al jouw zonden vergeven. Wat is zonde anders dan een onjuist idee omtrent Gods Zoon? Vergeving ziet eenvoudig de onjuistheid daarvan en laat het daarom los.” (WdI.1.1:1-6)

In de eerste zin van dit citaat lezen we dat wat wij denken dat de ander ons heeft aangedaan, niet heeft plaatsgevonden. Hiermee wordt bedoeld dat wat wij denken dat de oorzaak van onze onvrede is, dit in werkelijkheid niet is. Er zijn wel gebeurtenissen geweest die misschien de aanleiding vormden voor onze onvrede, maar het zijn onze eigen veroordelende gedachten over de feiten die ons pijn hebben gedaan. We hebben ons dus zelf iets aangedaan, in plaats van dat een ander dat heeft gedaan.

Ter contrast geeft de Cursus in onderstaande passage een versie van vergeving door het ego, een persiflage op werkelijke vergeving:

Wanneer je een zonde ‘vergeeft’, heb je daar zelf niet direct baat bij. Je geeft

liefdadigheid aan iemand die onwaardig is, alleen maar om te laten zien dat jij beter bent, op een hoger niveau staat dan degene die jij vergeeft. Hij heeft jouw liefdadige tolerantie niet verdiend, die jij verleent aan iemand die dit geschenk onwaardig is, nu zijn zonden hem hebben verlaagd tot een niveau beneden een werkelijke gelijkwaardigheid met jou. Hij heeft geen recht op jouw vergeving. Het bevat een geschenk voor hem maar bepaald niet voor jouzelf. (WdI.126.3)

Vergeven vanuit het ego brengt ons dus niet dichterbij onze broeder, maar het schept juist afstand. We nemen een superieure houding aan ten opzichte van de ander. Onder leiding van ons ego kunnen we dus niet vergeven.

Vergeving is onze belangrijkste functie volgens de Cursus, een die wij delen met iedereen totdat iedereen en alles vergeven is. Ook in veel werkboeklessen worden we herinnerd aan deze functie. (Bijv. les 122: "Mijn geluk en mijn functie zijn één"). In het Handboek voor leraren vinden we een citaat dat weergeeft dat vergeving niet alleen noodzakelijk is in 'grote' situaties maar dat vergeving ook nodig is bij 'kleine' irritaties om de achterliggende oordelen te kunnen herkennen.

Het is wellicht nuttig te onthouden dat niemand kwaad kan worden op een feit. Het is altijd een interpretatie die aanleiding geeft tot negatieve emoties, ongeacht hun ogenschijnlijke rechtvaardiging door wat de feiten *lijken* te zijn. En eveneens ongeacht de intensiteit van de woede die werd opgewekt. Het kan gewoon een lichte irritatie zijn, wellicht te zwak om ook maar duidelijk te worden herkend. Of het kan de vorm aannemen van intense razernij, vergezeld van gedachten over geweld, gefantaseerd of ogenschijnlijk uitgeleefd. Dat doet er niet toe. Al deze reacties zijn hetzelfde. Ze verdoezelen de waarheid duidelijk zichtbaar en dat kan nooit een kwestie van gradatie zijn. Ofwel is de waarheid duidelijk zichtbaar, of ze is dat niet. Ze kan niet gedeeltelijk worden gezien. Wie zich niet bewust is van de waarheid, moet wel illusies aanschouwen. (H17.4)

Vergeving is een manier om terug te keren naar de werkelijkheid van onschuld en vrij te zijn van het geloof in zonde dat ons Geluk in de weg staat.

Waarom zouden we vergeven?

In les 121 ("Vergeving is de sleutel tot geluk") wordt benadrukt wat vergeving ons te bieden heeft:

Hier is het antwoord op je zoeken naar vrede. Hier is de sleutel tot betekenis in een wereld die zinledig lijkt. Hier ligt de weg naar veiligheid te midden van schijnbare gevaren, die jou van alle kanten lijken te bedreigen, en al je hoop doen wankelen om ooit nog rust en vrede te vinden. Hier worden alle vragen beantwoord; hier staat het eind van alle onzekerheid ten langen leste vast.

Vergeving biedt ons dus de innerlijke vrede, de zekerheid en het vertrouwen die noodzakelijk zijn voor de ervaring van veiligheid en geluk. Door (uiteindelijk) alles en iedereen te vergeven ontdekken we dat we met alles en iedereen in Eenheid zijn.

Het geloof in schuld

Vergeving is nodig zolang we veroordelen. De wortel van veroordeling is schuld:

“Als jij je niet schuldig voelde, zou je niet kunnen aanvallen, want veroordeling is de wortel van de aanval. Het is het oordeel van de ene denkgeest over de andere dat hij liefde onwaardig is en straf verdient. Maar hierin ligt de kloof. Want de denkgeest die oordeelt ziet zichzelf als afgescheiden van de denkgeest die beoordeeld wordt, en gelooft dat hij door een ander te straffen zijn straf ontloopt. (T13.In.1:1-3)

Hierboven vinden we de oorzaak van onze neiging om te veroordelen: ons schuldgevoel en daarmee verbonden ons geloof in de werkelijkheid van schuld. We maken deel uit van dezelfde Geest. Dus elke gedachte waarin we ons af proberen te scheiden van een ander creëert een innerlijk conflict. Deze weerstand tegen de werkelijkheid wordt in onszelf pijnlijk voelbaar. Wellicht proberen we onze pijn te verdoven door herhaalde pogingen om onze veroordeling te rechtvaardigen en onze boosheid in stand te houden.

Het beschuldigen van anderen komt voort uit een projectie van het geloof in onze eigen schuld:

De wereld demonstreert slechts een oeroude waarheid: je zult geloven dat anderen jou precies datgene aandoen wat jij denkt dat jij hun hebt aangedaan. Maar als je eenmaal jezelf zover hebt gebracht hun de schuld te geven, zul je de oorzaak niet zien van wat ze doen, omdat jij verlangt dat de schuld op hen rust. (T27.VIII.8:1-2)

De Cursus zegt hierboven en in het vervolg van deze tekst:

1. We denken dat wij anderen hebben gekwetst (en wij voelen ons daar schuldig over).
2. Wij menen dat anderen ons dit aandoen (als een soort ‘rechtvaardige’ wraak).
3. Wij willen dit laatste zo zien omdat we hen daardoor de schuld kunnen geven,
4. om onze ‘schuld’ (zie 1) zo zelf te kunnen ontlopen.

We projecteren onbewust onze (ingebeelde) schuld dus op anderen in een poging die zo zelf te ontlopen.

We hoeven de vergissingen die we vanuit ons ego hebben gemaakt niet te bestraffen door ons schuldig te voelen. Zolang we geloven dat we de oorzaak waren van de gevoelens van gekwetstheid van de ander, kunnen we niet bevrijd worden van schuldgevoelens en de vicieuze cirkel die ermee gepaard gaat. We kunnen wel van gedachten veranderen over wat we menen dat we de ander hebben aangedaan. We hebben misschien iets gedaan dat *aanleiding* was voor kwetsing bij de ander, maar dat was niet de

oorzaak. De eventuele kwetsing van de ander is het gevolg van de keuze voor veroordeling die de *ander* heeft gemaakt.

Iedereen is in werkelijkheid altijd *onschuldig*. Wanneer we aanleiding waren voor iemands pijn dan kan het soms wel liefdevol zijn aan hen te communiceren dat we liever andere keuzes hadden willen maken dan de keuzes die de aanleiding vormden voor de pijn van de ander. We gaan in een latere tekst dieper in op de oorzaak van ons geloof in schuld.

Belemmeringen bij vergeving

Vanuit het ego kunnen we allerlei obstakels zien voor het maken van de keuze voor vergeving:

- We willen eerst excuses van de ander zien als erkenning dat hij de oorzaak is van onze pijn. Dit is een kenmerk van de ego-versie van vergeving waarbij wij superieur willen blijven aan de ander.
- We zijn bang dat de ander 'misbruik' van ons blijft maken wanneer we een vijandige houding loslaten. Vergeving is een innerlijke aangelegenheid die ons de kalmte en het vertrouwen biedt om in elke situatie een voor alle partijen liefdevol besluit te nemen, dus ook voor onszelf. Daarbij zijn we vrij om wel of niet te doen wat een ander van ons verlangt.
- We willen slachtoffer zijn. Een slachtoffer-identiteit kan denkbeeldige schuld bij de ander houden en zo vermijden dat deze op ons neerkomt. We schieten hier uiteindelijk niets mee op omdat deze houding tot een eindeloze herhaling van situaties leidt, waarin we onszelf als slachtoffer kunnen zien. Uiteindelijk zullen deze pogingen om schuld te projecteren op anderen leiden tot een vergroting van het eigen geloof in schuld.
- We kunnen de pijn niet loslaten. Dit duidt erop dat we onze gedachten over de ander en de situatie nog niet veranderd hebben. Zolang het oordeel in stand blijft, ervaren we de pijn. We hebben dus in werkelijkheid het oordeel los te laten en daarvoor is het besef nodig dat we zelf verantwoordelijk zijn voor het instandhouden van onze pijn. Een andere indicatie dat we onze oordelen over een situatie nog vasthouden is dat we in soortgelijke situaties getriggerd raken.

Door het oplossen van bovenstaande belemmeringen maken we ruimte voor het Geluk dat samengaat met het ervaren van onvoorwaardelijke liefde. De Cursus is een van de wegen om dit ontwikkelproces aan te gaan totdat het is volbracht. De ervaring van non-dualiteit daagt steeds vaker en langer in ons op. Vanuit deze basis beleven we de wereld op een andere manier, een ervaring die de Cursus onder andere aanduidt met 'de werkelijke wereld'.

Vergeving biedt ons:

- een gevoelsmatige bevrijding, het loslaten van de pijnlijke last van veroordeling
- een open houding die onvoorwaardelijke liefde weer in onszelf erfahrbaar maakt.

- een diepere verbinding met anderen, o.a. met de persoon of situatie waarop onze oordelen betrekking hadden.
- een sterker geloof in onze eigen onschuld (vergeving komt net als veroordeling als een 'boomerang' bij ons terug)
- vreugde, innerlijke rust, vertrouwen, een afname van zich herhalende conflicten, enzovoort.

Kortom, vergeving biedt ons alles wat wij werkelijk wensen!

Vergeving en de Heilige Geest

Vergeven kunnen we alleen onder leiding van de stem voor liefde in ons, de Heilige Geest:

Daar zonde een idee is dat jij jezelf hebt aangeleerd, moet vergeving eveneens door jou worden geleerd, maar van een andere Leraar dan jijzelf, die het andere Zelf in jou vertegenwoordigt. Via Hem leer je hoe je het zelf dat jij denkt te hebben gemaakt kunt vergeven, en het laten verdwijnen. Zo geef jij je denkgeest als één terug aan Hem die jouw Zelf is, en nooit kan zondigen. (WdI.121.6:3-5)

Aan het einde van dit citaat zien we een vooruitblik naar de 'traptrede' die op de Drie-Eenheid volgt: de beleving van alles en iedereen vanuit / als het ene, ware Zelf.

Vergeving in de praktijk

Om te kunnen vergeven is het besef nodig dat we onze eigen onvrede hebben gemaakt door onze eigen oordelen. Daarnaast is er enige bereidwilligheid nodig om de Heilige Geest de oordelen, schuld en pijn weg te laten nemen.

Veel lessen in de Cursus zijn behulpzaam bij vergeving, bijvoorbeeld:

- <https://lessen.acim.org/nl/chapters/lesson-121>: Vergeving is de sleutel tot geluk
- <https://lessen.acim.org/nl/chapters/lesson-134>: Laat me vergeving zien zoals ze is

Hoe voorkomen we veroordeling en daarmee de noodzaak voor vergeving?

Als we veroordeling willen voorkomen (en daarmee de noodzaak tot vergeving) dan is het behulpzaam om:

- ons niet aangevallen te wanen. Zie evt. werkboekles 135, "Als ik mij verdedig word ik aangevallen" (<https://lessen.acim.org/nl/chapters/lesson-135>)
- onze onkwetsbaarheid te realiseren. Zie evt. werkboekles 198, "Alleen mijn veroordeling verwondt me" (<https://lessen.acim.org/nl/chapters/lesson-198>)
- niemand als schuldig te zien
- een roep om liefde te zien in plaats van een roep om aanval.

Tot slot: wees mild voor jezelf en je oordelen. De Cursus schetst een mooi einddoel en biedt ons een duidelijke richting en praktische weg aan. Zolang / wanneer we dit einddoel nog niet hebben bereikt is het belangrijk om onszelf te vergeven dat we nog veroordelen. Vergissen is nu eenmaal menselijk. Het enige wat er nodig is om op dit vlak vooruit te komen is bereidwilligheid om de weg te gaan.

Je kunt verder naar [deel 6: De wereld en het vinden van geluk](#) of bij [het begin](#) beginnen.