

Willem Glaudemans

BOEK VAN  
VERGEVING

*Een gids  
van wond  
naar wonder*



AnkhHermes

Veertiende druk 2023

CIP-gegevens:

ISBN: 978 90 202 21428

ISBN e-book: 978 90 202 08825

Opmaak binnenwerk: ZetSpiegel, Best

NUR: 720

Trefwoord: vergeving

© 2013 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media,  
Utrecht

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

## Inhoud

Voorwoord mevr. Hank Heijn-Engel	11
Inleiding	15
Deel 1: BOUWSTENEN	17
Inleiding	19
Bereidheid is een grote kracht	21
Het ego kan niet vergeven	23
Excuses om niet te vergeven	25
Feiten zijn neutraal	27
Het nadeel van oordelen: ze krijgen kindjes	29
Slachtofferschap is een keuze	31
Slachtofferschap wordt een levenshouding	33
Vergeven doe je uit liefde voor jezelf	35
Vergeven gaat altijd over het verleden	37
We zien ons verleden geprojecteerd tot we het hebben opgelost	39
Bij vergeven gaat het vrijwel altijd om grensoverschrijdingen	42
Ik werd niet gezien zoals ik echt ben	44
Emoties uiten is geen <i>voorwaarde</i> om te kunnen vergeven	47
Vergeven is genezen	50
Je blijft trouw aan je verlangen, maar je ontslaat de ander van de plicht aan jouw verwachtingen te voldoen	52

Vergeven is ont-schuldigen	54
Er is een manier van 'vergeven' die niets anders is dan het herbevestigen van schuld	57
We kunnen de ander helemaal niet vergeven	59
Het verhaal verdampt, wanneer niemand er meer in gelooft	62
Vergeven <i>is niet</i> verzoenen	64
Vergeving brengt jou vrijheid, vrede en vreugde	67
Voorkomen is beter dan vergeven	69
Geef de ander en jezelf het geschenk van jouw onkwetsbaarheid	72
Er is geen schuld	75
Deel 2: PRAKTIJK	79
Inleiding: loslaten en overgave	81
<b>De eerste methode: loslaten</b>	
VERGEVEN VAN DE ANDER	84
1 Je kijkt naar binnen	85
2 Omzetten van grieven in verlangens	86
Oefening in het formuleren van de onderliggende wens	88
Positief formuleren wat je liever had gehad	92
3 De ander tegemoet treden	92
4 Je verwachtingen loslaten	95
5 De verantwoordelijkheden scheiden	97
6 Acceptatie	100
7 Onschuld zien	102
8 Een zegenwens tot slot	103
Vergeving in het kort	105

VERGEVEN VAN JEZELF	107
1 Je zelfverwijten	108
2 Omzetten van zelfverwijten in verlangens	109
3 Jezelf tegemoet treden	110
4 De verwachtingen over jezelf loslaten	111
5 De verantwoordelijkheid nemen	113
6 Jezelf accepteren	114
7 Je eigen onschuld zien	115
8 Afronding	116
Zelfvergeving in het kort	117
<b>De tweede methode: overgave</b>	
Inleiding	119
De Getuige	126
VERGEVEN VAN DE ANDER	129
VERGEVEN VAN JEZELF	133
<b>Extra oefeningen</b>	136
In je kracht gaan staan, je plek innemen en grenzen stellen	137
Valse zelfbeelden loslaten	142
Onschuld zien	147
Je verlangens omzetten in commitments	151
Deel 3: VERGEVEN IN GROTER PERSPECTIEF	157
Vergeven als levenshouding	159
Vergeven in zielsperspectief	162
Gebeden en teksten	168

APPENDICES	173
Dankwoord	175
Literatuur	177
De Biblos-serie	179
Aankondigingen	181
Over de auteur	182

## Voorwoord

In de loop der jaren hebben vele mensen mij benaderd met de vraag: 'Hoe gaat vergeven in z'n werk?' Dat vond ik meestal moeilijk te beantwoorden. Maar als ik destijds de prachtige ondertitel van dit boek had gekend, dan had ik kunnen antwoorden dat het inderdaad een weg is 'van wond naar wonder'. Want zelf was ik zeer verwond na de ontvoering en de moord op mijn dierbare man Gerrit Jan. En ja, gelukkig heb ik later het wonder van vergeving mogen ervaren.

Geboren in de rimboe op Sumatra, Indonesië, ging ik op mijn zesde naar een internaat. Hier werd ik helaas vaak mishandeld. Toen ik tien jaar was, werd Indonesië door Japan bezet en heb ik drie en half jaar in de Jappenkampen (concentratiekampen) gezeten. Samen met mijn moeder en mijn broertje, voor wie ik moest zorgen. Eenmaal in Holland heb ik niet meer aan die tijd willen denken en ik ben 31 jaar zeer gelukkig getrouwd geweest met Gerrit Jan. In september 1987 werd hij ontvoerd. Tijdens die ontvoering is zijn pink opgestuurd om de druk op ons op te voeren om losgeld te betalen. Na 7 maanden kwam de ontknoping: hij was op de eerste dag al vermoord. Ik ging door een rouwproces heen en heb na een paar jaar alles van mij afgeschreven. Tijdens dit proces

heb ik mijn verdriet een plek kunnen geven – ook het internaat en de Jappenkampen – en heb ik veel over mezelf geleerd. Zo begon ik te beseffen dat ik eigenlijk een positief denkend persoon ben, dat ik altijd vooruitkijk en bijna nooit in een slachtofferrol ben gaan zitten. En dat ook mijn humor mij vaak heeft geholpen.

Maar de échte doorbraak kwam toen ik kon vergeven, waardoor vooral ook mijn lichaam enorm gezuiverd werd. Allerlei fysieke kwalen die naar voren waren gekomen, verdwenen als sneeuw voor de zon. Dus na jaren van verdriet, lezen en nieuwe ervaringen, kan ik daadwerkelijk zeggen dat er een wonder heeft plaatsgevonden. Want ik ben er geestelijk rijker uit gekomen en de wond is volledig weg. En heel belangrijk: het is onomkeerbaar, die wond komt nooit meer terug. Daarvoor in plaats is dankbaarheid gekomen. Ik ben dankbaar voor het feit dat er een last van me is afgevallen en dankbaar dat ik veel meer van het leven en mijzelf ben gaan begrijpen. Natuurlijk, Gerrit Jan is er niet meer, maar ik voel hem nog steeds elke dag om me heen. Dus hij is er ook weer wél.

Neem van mij aan, het simpelweg accepteren dat het een proces is waar je doorheen moet – met vergeving als beloning – is al het halve werk! Nee, neem niets van mij aan, ervaar het zelf! Lees dit bijzondere boek en ervaar hoe het werkt als je vergeving als doel neemt. In plaats van jezelf voor de gek te houden met



het zoethoudertje: 'vergeving is een van de manieren om met tegenslag om te gaan en die zijn allemaal even goed'. Dat klinkt redelijk, maar het is helaas niet waar. Ook mijn bescheiden ervaring is, zoals Desmond Tutu destijds zo treffend zei: 'Geen toekomst zonder vergeving'.

Was dit boek er maar toen ik in 1988 in rouw werd gedompeld! Dat had me heel wat jaren gescheeld. En tegelijkertijd ben ik dankbaar voor mijn proces. Ik had het blijkbaar niet anders kunnen doen. En vergeef uzelf, mocht u denken dat ik een betweter ben. Ik voel me niet beter dan mensen 'die nog niet kunnen vergeven'. Ik ben slechts een 80-jarige vrouw die het wonder van vergeven heeft mogen ervaren. Alleen daarom al is het waard mijn leven geleefd te hebben.

Vanuit dankbaarheid en diep respect,

Hank Heijn-Engel

## Inleiding

*De vergrotende trap van wond is wonder, de overtreffende trap verwondering.*

Mijn eerste boek over vergeving, *Het wonder van vergeving*, stamt uit 2002. Waarom dan nóg een boek over vergeving? Het eerste boek was een studieboek en werkboek. Het bleek voor veel mensen de status te krijgen van een standaardwerk. Ik had het fenomeen vergeving van alle kanten bekeken en daar uitgebreid verslag van gedaan. Ik bouwde een systeem, en ik introduceerde een methodiek om te vergeven: zeven ingangen die tezamen een compleet beeld geven en als een soort radar kunnen dienen om te zien op welk gebied je genezing nodig hebt.

Maar het boek was nogal dik, want gedegen en wijdlo-pig geschreven zoals het een studieboek betaamt. Het huidige boek heeft een kwart van de omvang. Ik heb nu een boek willen schrijven waarmee je meteen aan de slag kunt, geen theorie, geen uitgebreide toelichtingen. Meteen to the point. Ik heb die zeven ingangen hier verlaten. Niet omdat ze niet meer praktisch of waar zouden zijn, maar het kan simpeler en directer.

Daarnaast is er in elf jaar veel gebeurd. Ons bewust-zijn is versneld, en een boek van meer dan tien jaar

oud is dan traag. Vergeving is in mij nog dieper geïntegreerd, mede dankzij de vele honderden mensen die ik heb mogen begeleiden. En er is een nieuwe methode van vergeving ontstaan die snel en effectief werkt, en gemaakt lijkt voor deze tijd. Dat is misschien wel de voornaamste reden om dit boek te schrijven. Deze nieuwe inzichten hebben vergeven nog dichterbij gebracht, het kan nog doeltreffender, nog gewoner. Dit is dus een praktische gids om direct te vergeven. De taal is zo helder en direct mogelijk, dus dat kan nooit het excuus meer zijn om niet te gaan vergeven. Dit is inderdaad 'vergeven voor dummies'.

Veel van de inzichten die ik hier hanteer zijn geïnspireerd door *Een cursus in wonderen*. Dit is een spiritueel meesterwerk van enorme diepgang en wijde. Hierin is een van de centrale thema's vergeving. Het is een zelfstudieboek dat inmiddels in 24 talen is vertaald en dat miljoenen mensen over de hele wereld helpt op hun weg naar ontwaken. Het is ook mijn levensboek geworden. Maar dit boek over vergeving kun je heel goed lezen zonder de *Cursus* te kennen.

Willem Glaudemans