

De kracht van vergeving

“Wees vriendelijk en barmhartig voor elkaar, en vergeef elkaar, zoals ook God in Christus u vergeven heeft.”

(Efeze 4:32, HSV)

Vergeving is één van de krachtigste sleutels die God ons heeft gegeven. Het betekent niet dat wat er is gebeurd onbelangrijk was of geen pijn heeft gedaan. Vergeving is een **geestelijke keuze** om de last van het verleden niet langer zelf te dragen, maar die neer te leggen bij God.

Onvergeven pijn kan zich vastzetten in ons hart en invloed krijgen op hoe wij denken, voelen en reageren. Het kan leiden tot afstand, zelfbescherming, bitterheid of schaamte.

Vergeving opent daarentegen een weg naar **innerlijke vrijheid, herstel en genezing**.

Vergeving is vaak een proces. Soms moet het meerdere keren uitgesproken worden. Neem hier de tijd voor en wees mild voor jezelf. De Heilige Geest weet precies wat op dit moment veilig en nodig is om aan te raken.

Gebod

Vader in de hemel,

Ik kom nu bij U zoals ik ben. U kent mijn leven, mijn verleden, mijn pijn en mijn vragen.

Heilige Geest, wilt U mij leiden in dit proces van vergeving. Breng naar boven wat U wilt aanraken. Ik kies ervoor om U volledig de ruimte te geven om mijn leven en mijn hart te doorzoeken. Leer mij vergeven zoals U mij vergeeft. In Jezus' naam, amen.

Vergeving

Neem rustig de tijd. En pak je notitieboekje erbij om mee te schrijven.

Kernvragen

- **Wie mag ik nog vergeven?**
Schrijf namen, situaties of gebeurtenissen op.
- **Wie mag ik nog om vergeving vragen?**
Denk aan woorden, daden of reacties waarin jij een aandeel had.

Levensloop

Ga je leven langs in fases en vraag de Heilige Geest om situaties te laten zien waarin pijn is binnengekomen.

→ 0–6 jaar → 6–12 jaar → 12–18 jaar → 18 jaar – nu

Uitwerking per situatie

Bij elke situatie die naar boven komt, sta stil bij de volgende vragen:

- Wat is er gebeurd?
- Welke gevoelens zijn hierdoor mijn leven binnengekomen?
(bijvoorbeeld pijn, angst, schaamte, onzekerheid, eenzaamheid, afwijzing)
- Wie heeft hierin een rol gespeeld?
- **Wie mag ik in deze situatie (nog) vergeven?**
- Wat heeft deze situatie met mij gedaan?
 - Ben ik de ander gaan veroordelen of wantrouwen?
 - Heb ik boosheid, bitterheid of aanstoot toegelaten?
 - Ben ik anders gaan denken over mijzelf?
 - Ben ik mij gaan afsluiten of beschermen?
- **Waarom mag ik zelf nog vergeving vragen aan God (en eventueel aan anderen)?**

Gebed van vergeving

Neem dit gebed rustig door. Je kunt het hardop bidden of aanpassen met je eigen woorden.

1. De pijn bij God brengen

Heer God,

U ziet deze situatie. U weet wat het met mij heeft gedaan.

Ik breng nu bij U de pijn, de verwarring, het verdriet en alles wat ik toen niet kon uitspreken. Ik leg bij U neer wat mij te zwaar was om te dragen. Ik erken dat dit mij pijn heeft gedaan en dat het invloed heeft gehad op mijn leven. Heer, ik nodig U uit in deze herinnering. Wilt U met Uw zalfolie, Uw hertsel, Uw waarheid en Uw liefde komen op deze plek in mijn hart. En elke last die ik zelf ben gaan dragen van mij afnemen.

2. Vergeving uitspreken

Heer Jezus,

Ik kies er nu voor om te vergeven. Niet omdat het makkelijk is, en niet omdat het geen pijn deed, maar omdat ik vrij wil zijn.

Ik vergeef **(noem de persoon of personen)**
voor **(noem concreet wat er is gebeurd)**.

Ik laat mijn recht op wraak, oordeel, boosheid en bitterheid los en ik leg het in Uw handen. U bent een rechtvaardige God en ik dank U dat ik deze pijn niet meer zelf hoeft te dragen. Help mij, Heer, waar mijn gevoel dit nog niet kan volgen. Leer mij vergeven zoals U vergeeft.

3. Vergeving vragen voor mijn eigen aandeel

Vader,

Ik wil ook eerlijk zijn over mijn eigen hart. Wilt U mij vergeven voor wat deze pijn in mij heeft voortgebracht, zoals:

- Boosheid, verharding, oordeel, bitterheid, zelfbescherming, ongeloof of wantrouwen. *(Zie ook de lijst gevolgen van pijn en trauma)*

Vergeef mij waar ik anders ben gaan reageren dan U van mij vraagt. Reinig mijn hart en vernieuw mijn denken. Dank U dat Uw genade zo groot is en dat Uw vergeving mij volledig vrijzet.

Afsluitend gebed

Heer,

Ik dank U dat U een God van herstel bent. Ik ontvang Uw vrede, Uw genezing en Uw nabijheid en uw volmaakte liefde. Help mij om in vrijheid verder te leven

In Jezus' naam, amen.

Zaaien jullie mee?

Op dit moment zijn we bezig met het laten drukken van het handboek Wandelen in vrijheid. Dit doen we volledig op eigen kosten, zodat we het gratis beschikbaar kunnen stellen aan iedereen die verlangt naar Gods herstel en vrijheid. Ons verlangen is dat financiën nooit een drempel mogen zijn voor mensen die op zoek zijn naar doorbraak en herstel. We zouden het daarom heel waardevol vinden als je hierin met ons mee wilt bouwen en mee wilt zaaien. Samen kunnen we ervoor zorgen dat dit handboek in zoveel mogelijk handen terechtkomt en tot zegen zal zijn voor velen.

