

De ethiek van genade en vergeving

Het is bitter wat er gebeurt,
maar ik wil niet tot bitterheid geraken.
De pijn van ontgoocheling zal mij niet verharden,
niet verslaan.
Ik zal mijzelf in liefde bewaren.

Dit fragment uit een gedicht van Marieke de Vrij is de leidraad van mijn verhaal, omdat dit de essentie, de ethische kern raakt van genade en vergeving. Het woord ethiek is afkomstig uit het Grieks: *èthos*, gewoonte of zedelijke handeling. Het wordt wel benoemd als moraalwetenschap, als een tak van de filosofie die zich bezighoudt met de kritische bezinning over het juiste handelen. Ethiek overstijgt gangbare normen en waarden. Het begrip 'kritische bezinning over juist handelen' betekent voor mij dat een mens zich, naast de normen en waarden van de huidige maatschappij, dient af te stemmen op een diep weten in zichzelf van wat al dan niet juist is.

Het is bitter wat er gebeurt

Ten eerste dient iemand zichzelf niet te verloochenen. Het is absoluut noodzakelijk voor een mens om diep van binnen bij zichzelf te rade te gaan wat 'juist handelen' inhoudt. In de eerste plaats naar zichzelf en van daaruit naar de ander en de maatschappij. Vooral als het bitter is wat er gebeurt of is gebeurd. Ten tweede benoemt Marieke in haar gedicht de wil. Het willen als motiverende energie om in contact te blijven met de eigen bron, de eventuele pijn geheel proberen te doorvoelen en te aanvaarden dat het is zoals het is. Om van daaruit contact te maken met wie iemand van binnen is, inclusief die pijn, de frustratie. Accepteer dat het bitter is, zonder direct in de primaire reactie te vervallen. Wat iemand innerlijk raakt en wat dat teweegbrengt heeft vooral met de ziel te maken en daar dient een mens verantwoordelijkheid voor te nemen. Vanuit deze bitterheid kan vergeving plaatsvinden.

Vergeving

Vergeven is contact maken met oude pijn - deze alsnog toelaten, doorvoelen en zo mogelijk uiten. Vervolgens het onderliggende verlangen naar heelheid, gezien en gerespecteerd worden, te onderkennen, om te accepteren dat de situatie in het verleden was zoals ze was. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het is wel belangrijk. Een volgende stap is het scheiden van de verantwoordelijkheid voor de situatie zoals die indertijd plaats vond: ik heb mijn verantwoordelijkheid hoe ik er sindsdien mee ben omgegaan én hoe ik er vanaf nu mee om zal gaan. De ander

geef ik de eigen verantwoordelijkheid terug voor wat door hem of haar is aangedaan, wat is gelaten en waaruit dat is geschied. Hiermee vangt een beweging aan van contact maken, loslaten en scheiden. Als deze beweging geheel is volbracht, is er een opening om vitale liefdesenergie weer te laten stromen. Het vasthouden van oude pijn blokkeert namelijk deze warme helende energie, waardoor zij niet of onvoldoende kan stromen. Maar de wond wordt geheeld op een hoger niveau dan deze is toegedaan:

**'Het is absoluut noodzakelijk
voor een mens om diep
van binnen bij zichzelf te rade
te gaan wat 'juist handelen'
inhoudt'**



Na het contact maken met de onderliggende pijn, vervolgens loslaten van verwachtingen van hoe het had moeten zijn en het scheiden van de wederzijdse verantwoordelijkheid, is het een laatste stap om je te verbinden met je eigen bron van liefde ten einde die ander alsnog in liefde los te laten, en die ander de eigen bestemming te laten volgen.

Voor mij is vergeven meer dan het loslaten van alle hoop op een beter verleden.

Jules van der Veldt geeft het prachtig weer in een van zijn inspiraties, waaruit ik het volgende heb gelicht:

Want door vergeving
worden uw leringen ingelost
en uw geestelijk zijn bekrachtigd.

Want zie,
al wat de ander u aandoet,
zo doet u de ander aan,
daar waar waarlijke vergeving
niet plaats vindt.

Weet echter dat vergeving
bovengaan is aan uw aardse zaken.

Het neutrale veld - helende vitale levensenergie

In een van haar cursussen heeft Marieke verteld over 'het neutrale veld': *een kern in onszelf, waar het stil is, waar iemand meer in Zijn is dan dat hij uitstaat tot het meer persoonlijk beleavingsveld. In het neutrale veld is het net als helder kristal, als daar licht op valt komen daar kleuren uit.*

Vergeven voelt voor mij als het schoonmaken van dit kristal, opdat het licht weer doorgegeven kan worden.

Het onderstaande gebed van de Vereniging van Anonieme Alcoholisten lijkt het begrip ethiek en vergeving eveneens bij elkaar te brengen. Ik vind het bijzonder dat ook zij een hogere instantie aanroepen om 'juist handelen' gestalte te geven.

God, geef mij de rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
De moed om te veranderen wat ik veranderen kan
En de wijsheid om daartussen onderscheid te kunnen maken

Het valt mij op dat bij vergeving, door de acceptatie dat het was zoals het was, dat het nu is zoals het nu is, er een soort opengaan plaatsvindt voor helende vitale liefdesenergie. Er is contact met de eigen bron, het Hogere Zelf, de verbinding met een Hogere Instantie (sommigen noemen dat God) en de liefdevolle energie kan daarin vrijelijk stromen. In het proces van vergeving is er een beweging van binnenuit richting Het Goddelijke. Het geschoonde kristal geeft het licht door in alle pracht van zijn kleurenspectrum, waarbij genade kan toestromen.



Genade

Bij Goddelijke Genade is er een beweging vanuit Het Goddelijke, naar binnen, naar de ziel gericht, voorbij de structuren van de persoonlijkheid, met alle oordelen, patronen en verwachtingen. Rechtstreeks tot in de ziel. Genade is voor mij het ervaren van Gods aanwezigheid.

Marieke geeft dat prachtig weer in onderstaand gedicht, dat ook op muziek is gezet door Jan Linssen

WANNEER GIJ KOMT

Wanneer Gij komt
in de stilte van mijn wezen
waar ik alles ben
en volkomen niets.

Daar waar ik U ontmoet
en Gij mij bezielend omgeeft
Daar is geen lijden.

Daar in de versmelting
met het kosmisch geheel
lost mijn roerloos zittend lichaam
het oude karmische lijden op
in zachte stromende tranen
vloeiend vanuit geloken ogen.



Als genade komt

Voor dit artikel over ethiek van genade en vergeving ontstond een samenwerking met Marjo Gijsbers. Tijdens het schrijfproces deelde zij met mij haar verhaal over de genade, die haar toeviel in het begin van dit jaar. Wat Marjo beschreef raakte mij, het gaf aan hoe vergeving en genade elkaar kunnen vinden. Door de authenticiteit van haar beschrijving van het proces, wat uiteindelijk genade bracht, voelde ik ontroering en verbondenheid. Marjo wil dit verhaal graag met u delen.

“De weg die vooraf ging aan de genade die mij toeviel was lang. Het was een weg van mezelf leren kennen, op alle denkbare niveaus, door naar binnen te keren en telkens te voelen wat de dagelijkse dingen in mijn leven met mij deden. Want dat dagelijkse leven geeft de leringen. Telkens, bij alle denkbare situaties, gevoelens en emoties vergeven, aan mezelf én aan de ander. Vergeven voelt voor mij als een teruggeven, in dankbaarheid voor het inzicht. Ik heb de laatste vijftientig jaar een vrij moeilijke relatie met mijn moeder gehad, en juist dat volledig te zien en er mee te leren zijn, heeft mij de genade gebracht, terwijl ik op het punt heb gestaan om met haar te breken.”

Verantwoordelijkheid nemen

“Juist in die meest moeilijke periode kwam er een moment dat ik aanvaardde wat er gebeurde, dat het er mocht zijn en ik ging staan voor mezelf. Ik gaf mijn moeder haar eigen verantwoordelijkheid terug, en ik nam de mijne. Mijn verantwoordelijkheid voor mijn leven, haar verantwoordelijkheid voor haar leven, die zij op mij af wilde wentelen door mij met schuld te beladen. Het leek of ik mijn persoonlijkheid ontsteeg, mijn ego loste op, en ik kon het grote geheel zien en voelen, in de huiskamer van mijn moeder. In de maand daarvoor, had ik een drietal keren heftige momenten van hartzeer gehad, waarbij ik in overgave alle tranen liet komen die konden komen. Hart-zeer had ik, ik wist tot dan toe niet eens wat het was. Een ontlading van lang meegedragen pijn die uit mijn hart stroomde, dat letterlijk zo zeer deed, dat ik dacht dat ik een hartaanval kreeg. In die momenten (die als een diepe verbondenheid met mijn innerlijk voelden) vroeg ik in gedachten waar die pijn vandaan kwam. Ik kreeg meteen beelden te zien, van mij met mijn moeder, met woorden die zij had gesproken en die mij diep hadden gekwetst. Meteen bij het zien/horen hiervan ging ik in gedachten staan en nam verantwoordelijkheid voor mijn aandeel in die beelden. Telkens als ik dat deed, trok de

pijn weg en kon ik weer rustig worden, tot een volgende golf van pijn zich aandienende en zich herhaalde wat ik net beschreef. Ik weet dat het voelen en ervaren van het hartzeer en de eigen verantwoordelijkheid daarvoor te nemen, heeft bijgedragen aan de Genade die mij toeviel op die 2de januari. Ik besef nu dat de moeilijke relatie met mijn moeder mij dit heeft laten zien en ervaren, de dankbaarheid daarvoor is onmeetbaar.”

Leven in eenvoud en zelfaanvaarding

“Wat mij geholpen heeft is bewustwording, een verlangen naar God, alles onderzoeken en het goede behouden. Uiteindelijk ontmoette ik een paar jaar geleden Marieke en viel voor mij alles op z'n plek. Het streven naar eenvoud en (zelf)aanvaarding nam in mijn leven een nog grotere plaats in. De naamsoefening, zelfzorg,

‘Ik leerde dat de waarheid van een ander er mag zijn, ook al is dat een onwaarheid voor jezelf’

zelfliefde, en zelftrouw leiden naar het (zelf)vertrouwen waarnaar ik zo lang op zoek was geweest. Zelfvertrouwen als bouwsteen voor een juiste mentaliteit en geestelijke groei. Het bevrijdde van angst en pijn, zette mijn hart vrij en bevrijdde mij van lijden. Ik leerde dat de waarheid van een ander er mag zijn, ook al is dat een onwaarheid voor jezelf. Die ander mag die waarheid houden, je hoeft het er niet mee eens te zijn, het is van die ander. Daardoor aanvaard je wat van de ander is en wat van jezelf, zonder oordeel. Ik vond God in mijzelf, en kan God daarom zien in alles wat er is, was en ooit zal zijn. De genade Gods en vrede leven nu in mijn hart, als een één zijn met het allesomvattende.”

Ik zal mijzelf in liefde bewaren

Het is een mooie beschrijving over vergeving en genade die Marjo geeft, een ervaring die uit het leven is gegrepen. Het proces van ervaringen door het leven heen, het leren vergeven en verantwoordelijkheid nemen voor de eigen woorden en daden, én het juiste handelen zijn onlosmakelijk verbonden met genade. Maar ook in het geval van niet juist handelen kan iemand deel worden van Gods Genade. Dit wordt echter meestal niet herkend.

Het is bitter wat er gebeurt,
maar ik wil niet tot bitterheid geraken.
De pijn van ontgoocheling zal mij niet verharden,
niet verslaan.
Ik zal mijzelf in liefde bewaren.

Door:
Paul Hoekstra

