

7. Vergeving

KERNWOORD
'VERGEVING'

Je rekent iemand zijn fouten of kwetsingen naar jou niet toe. Je ontslaat die persoon van schuld.

Vergeving betekent niet dat je zijn/haar acties goedkeurt.

Je vergeeft zonder dat die persoon daar om vraagt.

Vergeving betekent ook dat je afstand doet van de verwachting dat iemand tot inkeer komt of jou excuses aanbiedt.

1. Betekent 'vergeving' dat wat jou is aangedaan okay was? Licht je antwoord toe.

Vergeving betekent absoluut niet dat wat je is aangedaan 'okay' is. De daad blijft fout ook al vergeef je de dader. God had Adam en Eva hun zonde vergeven, maar Hij zei daarmee niet dat de zonde dus wel okay was. Vergeving betekent dat je afziet van wraak, boosheid of drang naar genoegdoening.

2. Is het een goed idee om te hopen en te verwachten dat iemand die jou gekwetst heeft toch een keer 'sorry' komt zeggen? Licht je antwoord toe.

Nee. Daarmee houd je een verbinding met die negatieve situatie in stand. Misschien komt die persoon nooit bij je terug, maar jij blijft hopen! Natuurlijk mag je hopen op herstel van een relatie. Maar je kan beter niet hopen dat de persoon 'sorry' zal zeggen.

3. Wat denk jij: kan niet-vergeven slecht voor je gezondheid zijn? Leg uit.

*Dat is zeker ongezond. Het veroorzaakt bitterheid of wrok. Zelfs niet gelovige hulpverleners weten dat dit waar is. Je houdt negatieve emoties in stand. Die groeien door en 'produceren' negatieve vruchten in je lichaam en ook emoties!! Ze **kunnen** zich uiten in je lichaam door MS, kanker, pijnen in de spieren, vermoeidheid etc., en in je emoties, in depressie, overspannenheid, burn-out.*

4. Heb je er wel eens bij stil gestaan hoeveel aan jou vergeven is? Leg uit.

Vroeger was je hopeloos verloren... door je zonden. Nu, door de liefde van Jezus is je alles vergeven.