

Hoe vergeving schenken
je leven verandert

Hoe vergeving schenken je leven verandert



WILKIN VAN DE KAMP

Voor tekstvermelding is, tenzij anders aangegeven, gebruik gemaakt van de Nieuwe Bijbelvertaling. Bij andere vertalingen geldt als afkorting:

BB = Basis Bijbel

BGT = Bijbel in Gewone Taal

GN = Groot Nieuws Vertaling

HB = Het Boek

HSV = Herziene Statenvertaling

NBG = Bijbelvertaling van 1951 van het Nederlands Bijbelgenootschap

Copyright © Wilkin van de Kamp

Omslagontwerp en binnenwerk: Glenn van der Mull | Vrij Zijn

Druk: Wilco B.V.

Jaar van uitgave: november 2020 (oplage 6.000)

Uitgave: Vrij Zijn, Industriestraat 2, 7122 AP Aalten, Nederland

www.vrijzijn.nl

info@vrijzijn.nl

ISBN 978-94-90254-84-1

NUR 707, trefwoord: geloofsopbouw

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

VOORWOORD	9
DEEL 1 - DE SLEUTEL TOT VRIJHEID	11
Vergeving schenken is de sleutel om vrij te worden	19
Vergeving schenken maakt je los van degene die je kwaad heeft gedaan ...	25
Vergeving schenken is loslaten wat je leven heeft beheerst	31
Vergeving schenken gaat in tegen je rechtvaardigheidsgevoel	37
Vergeving schenken verlost je uit de macht van de boze	43
DEEL 2 - DE SLEUTEL TOT VREDE	49
Vergeving schenken is Gods wezen en karakter	59
Vergeving schenken is Gods genade doorgeven aan de ander.....	65
Vergeving schenken is niet hetzelfde als vergeten	71
Vergeving schenken opent je hart voor liefde.....	77
Vergeving schenken vervult je hart met vrede	83
DEEL 3 - DE SLEUTEL TOT GENEZING	89
Vergeving schenken is een besluit van je wil	101
Vergeving schenken is de rol van slachtoffer opgeven	107
Vergeving schenken is een doorlopend proces	113
Vergeving schenken als levenshouding	119
Vergeving schenken kan je wond in een wonder veranderen	125
DEEL 4 - DE SLEUTEL TOT EEN HOOPVOLLE TOEKOMST	131
Vergeving schenken is stoppen met hopen op een beter verleden.....	141
Vergeving schenken opent de weg naar de toekomst.....	147
Vergeving schenken is de weg naar verzoening.....	153
Vergeving schenken is de sleutel tot geestelijke groei.....	159
Vergeving schenken is Gods cadeau voor jou	165
BIJLAGEN MET VOORBEELDGEBEDEN	171
Als je jezelf niet kunt vergeven	173
Als vrienden je hebben verraden	181
Als je partner overspel heeft gepleegd.....	189
Als je seksueel misbruikt bent.....	197
Als je een abortus hebt gehad.....	205

OVER DE AUTEUR.....	211
VERGEVING SCHENKEN IN VIJF STAPPEN.....	216
ALS JE HULP NODIG HEBT.....	218
ANDERE TITELS VAN DE AUTEUR.....	220
EINDNOTEN.....	221

*Iedereen zegt dat
vergeving iets moois is,
totdat ze iets te
vergeven hebben.*

- C.S. Lewis

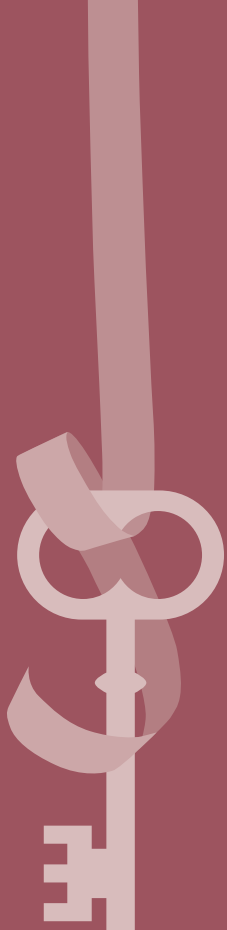
VOORWOORD

Uit eigen ervaring weet ik dat 'ik vergeef je' misschien wel de moeilijkste woorden zijn om uit te spreken. Vergeving schenken is niet gemakkelijk. Het is makkelijker om je bitterheid te koesteren en wraak te zoeken. Maar wraak kan niet ongedaan maken wat jou is aangedaan. Bitterheid kan je niet teruggeven wat je bent kwijtgeraakt. Vergeving schenken is uitermate lastig en ongelooflijk moeilijk, maar het kan het grootste cadeau worden dat je ooit hebt gekregen - als je bereid bent het te schenken.

Vergeving schenken is een pijnlijk proces. Het kost tijd om onder ogen te zien waar je pijn zit en wat er is aangericht. Er is iets van je geroofd: je vertrouwen in mensen, je waardigheid, je reputatie, je gezondheid. Vergeving schenken is de sleutel tot vrijheid, vrede, genezing en een hoopvolle toekomst. Het is een proces waarin je stap voor stap heling gaat ervaren. Soms moet je iemand meerdere malen vergeven, voordat je emotioneel wordt losgemaakt van de persoon in kwestie en van alle negatieve emoties en herinneringen uit het verleden. Loslaten vraagt moed. Maar het is een keuze met alleen maar positieve gevolgen. Er ontstaat ruimte voor iets nieuws. Er gaan deuren open die je voorheen niet hebt opgemerkt. In dit boek heb ik geprobeerd alles voor je op een rijtje te zetten, om je inzicht te geven hoe vergeving schenken je leven verandert. Ga er niet (te) snel doorheen. Neem de

tijd en laat me je helpen om stap voor stap weer gezond te worden en het leven te omarmen. Wat jou ook is aangedaan: jij hebt de vrijheid om te kiezen de ander te vergeven. Die vrijheid kan niemand je ontnemen. Die kun je hoogstens jezelf onthouden.

Wilkin van de Kamp



Deel 1

DE SLEUTEL
TOT VRIJHEID

‘Ik voelde me duizend kilo lichter!’

Elke keer als ik hem tegenkwam liep ik een rondje om. In de supermarkt koos ik snel voor een andere rij om maar niet in zijn buurt te zijn. Wat hij me had aangedaan was onvergeeflijk. Ik was al een aantal jaren voorganger en wist wat er van me verwacht werd. Ik vond echter dat ik alle recht van de wereld had om boos te zijn. Dat was mijn geheim. Niemand hoefde het te weten. Niemand hoefde eronder te lijden. Behalve ikzelf dan. De boosheid gaf me in zekere zin genoegdoening. Hij verdiende het dat ik boos op hem was. Ik besepte niet dat hij zich hier helemaal niet van bewust was. Wie niet kan vergeven is namelijk vooral met zichzelf bezig. Dat ontdekte ik pas veel later. Ik koesterde de oude pijn, de boosheid en alles waar ik mee worstelde. Niets had me zo hard getroffen als dit. Hoewel het jaren geleden was gebeurd, vergezelde het me elke dag. Misschien kan ik beter zeggen: vergezelde *hij* me elke dag. Mijn onzichtbare dader, die me geen moment met rust liet. Ik stond ermee op en ging ermee naar bed. Zonder dat hij het wist. Omdat ik er met niemand over durfde te praten was mijn boosheid mijn vriend geworden. Samen gingen we in mijn hoofd de strijd aan. Een eenzame strijd, zonder winnaar en zonder

einde. Een voortdurende strijd die mijn energie, mijn vrede en mijn levenslust roofde. Hoe lang houdt een mens dit vol?

Ik weet nog goed hoe ik de zachte stem voor het eerst hoorde zeggen: ‘Zoek hem op en vraag hem om vergeving.’ Dit overviel me. Dit was ik niet. Dat was wel duidelijk. Ik wist Wie het wél was en reageerde verongelijkt. Waarom zou ik om vergeving vragen? Dat was toch de omgekeerde wereld? De dader moet zijn verantwoordelijkheid op zich nemen. Hij moet mij om vergeving vragen! Zo makkelijk komt hij er niet mee weg. Ik had er geen enkele behoefte aan om hem te spreken en negeerde de zachte stem. Mijn gedachten keerden telkens weer terug naar wat was geweest. In mijn hoofd bleef ik bleef ik bezig met wat er was gebeurd. Ik was gevangen in een maalstroom van volstrekt begrijpelijke, maar negatieve gedachten.

God zag mijn worsteling. Op een zondagmorgen stuurde Hij notabene een Nederlandse zendeling uit Hongkong naar onze kerk waar ik voorging. Voor de dienst begon stelde hij zich kort aan mij voor. Op dat moment wist ik nog niet hoe God deze ochtend door hem tot mij zou spreken. Na een aantal liederen gezongen te hebben tikte hij me op de schouder: ‘Ik geloof dat ik een persoonlijk woord van God voor iemand heb. Zou ik dat mogen doorgeven?’ Dit is niet ongevoel in onze kerk. Ik nodigde hem even later uit om dit woord met ons te delen. ‘Ik geloof dat hier iemand is,’

sprak hij, 'tegen wie God gezegd heeft dat hij naar iemand toe moet gaan om vergeving te vragen. Maar dat heb je nog niet gedaan.' Wat hij verder heeft gezegd kan ik me niet herinneren. Ik was even bang dat hij zou zeggen: 'En het is de voorganger!' Maar zo is God niet. Hij zet ons niet voor schut. Hij opent een weg - hoe moeilijk deze ook lijkt - zodat we verder kunnen met ons leven. Niemand herkende zich in dit 'woord van God'. Behalve ikzelf. Maar dat was mijn geheim. Dat durfde ik met niemand te delen. Die arme zendeling heeft nooit geweten of de boodschap die hij doorgaf klopte of niet. Ik was niet gemakkelijk over de streep te krijgen. Natuurlijk wist ik dat hij echt een woord van God had doorgegeven. Ik wist ook dat 'mijn dader' gemerkt moet hebben dat ik hem al die jaren ontweek. Maar als ik hem om vergeving zou vragen, dan moest ik hem ook vergeven. Daar dacht ik niet aan. Hij moest de eerste stap zetten. Daarna zou ik wel zien wat ik zou doen. Geen dag eerder. Boosheid en wrok zijn lelijke boosdoeners. Daar raak je niet zomaar van verlost. Gelukkig geeft God nooit op.

Ik was even bang dat hij zou zeggen: 'En het is de voorganger!'

Een paar weken later waren Aukje en ik in onze tuin aan het werk. Terwijl ik het snoeigroen bij elkaar harkte, hoorde ik opnieuw de zachte stem: 'Bel hem nú op en vraag hem om vergeving.' Op een of andere manier wist ik dat het deze keer meer dan menens was. Ik voelde dat, als ik koppig bleef

weigeren, ik me van de Heilige Geest zou vervreemden. Dat wilde ik zeker niet. Zonder iets te zeggen legde ik mijn hark neer en ging ik naar boven om in het telefoonboek zijn nummer op te zoeken. Stiekem hoopte ik dat hij een geheim nummer had. Helaas. Terwijl ik zijn nummer intoetste deed ik nog een schietgebedje: ‘Heer, laat hem alstublieft niet thuis zijn.’ Zo zenuwachtig was ik. Maar als God zegt: ‘Bel hem nú op!’ dan is de man ook thuis. Na enkele seconden nam hij de telefoon op en noemde zijn naam. Ik stelde me aan hem voor en vroeg of ik langs mocht komen om ergens

over te praten. Het kon niet anders dan dat hij wist waar het over ging. Tot mijn verbazing vond Koos het goed.¹

*Toen ik weer
naar huis
fietste voelde
ik me duizend
kilo lichter*

Enkele dagen later stond ik gespannen als een veer op zijn stoep. Mijn hart klopte in mijn keel. Het enige dat ik me nog herinner is hoe de deurbel eruitzag en dat ik koffie heb gedronken. Ik houd niet van koffie. Ik was zo nerveus dat ik me niet veel van het gesprek herinner. Wel weet ik nog wat ik me had voorgenomen te zeggen. Dat het niet goed was dat ik hem al die tijd veroordeeld had om wat hij had gedaan. Hoe lang me dit had beziggehouden en dat ik boos op hem ben geweest. Het kon niet anders dan dat hij dit gemerkt moest hebben. Ik weet dat ik hem hiervoor vergeving heb gevraagd en dat hij mij deze heeft geschonken. Het leek de omgekeerde wereld. Maar door vergeving te vragen voor

mijn boosheid en voor mijn gedrag, schonk ik hem vergeving voor wat hij mij had aangedaan. Toen ik weer naar huis fietste voelde ik me duizend kilo lichter. Dezelfde dag heb ik Aukje mijn geheim verteld.

Weer een paar weken later zag ik op een zondagmorgen hoe Koos onze kerk binnenliep en achterin plaatsnam. Ik moest even slikken, ook al wist ik dat het goed was. God wilde dat ik Koos zou vergeven en Hem niet in de weg zou lopen om zijn hart te bereiken. Niet veel weken daarna deed ik na de prediking een oproep en kwam Koos naar voren om het met God in orde te maken. De gemeente heeft hem liefdevol opgenomen en enkele maanden later heb ik Koos mogen dopen. Jarenlang heeft hij als vrijwilliger op onze Vrij Zijn conferenties in de catering gediend. Hij voelde zich thuis bij ons. Al gauw bleek dat hij ernstig ziek was. Toch is hij nog enkele jaren met ons door het land gereisd. Kostbare jaren waarin hij zich geliefd en gewaardeerd voelde. Uiteindelijk was hij niet meer in staat mee op reis te gaan of onze kerkdiensten te bezoeken. Een aantal gemeenteleden heeft hem tot op de dag dat hij stierf trouw bezocht en zo goed mogelijk voor hem gezorgd. Koos is vredig ingeslapen en thuisgekomen bij zijn hemelse Vader. Ik ben God nog steeds dankbaar dat Hij me geholpen heeft om los te laten wat me zolang gevangen hield. Hij opende de deur naar vrijheid om Hem samen met Aukje te dienen en het leven te genieten dat Hij ons gegeven heeft.

Vergeving schenken is de sleutel om vrij te worden



*Ik wil hem helemaal niet vergeven,
want ik wil hem helemaal niet meer in mijn leven hebben.
Wat de dader mij heeft aangedaan is onvergeeflijk.*

We zullen ons hele leven te maken krijgen met mensen die ons kwetsen en pijn doen. Wie hier niet goed op reageert kan emotioneel verwond raken. Er gaat dan geen dag voorbij dat je niet de pijn voelt van wat je is aangedaan. Je wordt doorlopend gefolterd door gevoelens van boosheid en bitterheid, emoties die je hart vergiftigen en je relaties verstoren. Er gaat geen dag voorbij dat je niet aan de dader denkt en aan wat hij of zij jou heeft aangedaan. Je staat ermee op en je gaat ermee naar bed. Je komt er niet meer van los. Zo ben je emotioneel gebonden geraakt aan de dader die jou gekwetst en verwond heeft. En zo houdt degene die je pijn heeft gedaan nog steeds macht over jou. Elke dag opnieuw ben je emotioneel slachtoffer van wat je is overkomen. Dat is toch het laatste wat je wilt? Het is zeker niet wat Jezus wil. Hij wil je helpen los te komen van de dader en van het leed dat je is berokkend. Daarom vertelde Hij ons het volgende verhaal:

Het Koninkrijk der hemelen kan vergeleken worden met een zeker koning die afrekening wilde houden met zijn dienaren. Toen hij begon af te rekenen, werd er iemand bij hem gebracht die hem tienduizend talenten schuldig was. En toen hij niet kon betalen, gaf zijn heer opdracht dat men hem zou verkopen, én zijn vrouw en kinderen en alles wat hij had, en dat de schuld betaald moest worden. De dienaar dan knielde voor hem neer en zei: Heer, heb geduld met mij en ik zal u alles betalen. En de heer van deze dienaar was innerlijk met ontferming bewogen, liet hem gaan en schold hem de schuld kwijt. Maar deze dienaar ging naar buiten en trof een van zijn mededienaren aan, die hem honderd penningen schuldig was. Hij pakte hem beet, greep hem bij de keel en zei: Betaal mij wat u schuldig bent. Zijn mededienaar dan liet zich voor hem neervallen en smeekte hem: Heb geduld met mij en ik zal u alles betalen. Hij wilde echter niet, maar ging heen en wierp hem in de gevangenis, totdat hij de schuld betaald zou hebben. Toen zijn mededienaren zagen wat er gebeurd was, werden zij erg bedroefd; zij gingen naar hun heer en vertelden hem alles wat er gebeurd was. Toen riep zijn heer hem bij zich en zei tegen hem: Slechte dienaar, al die schuld heb ik u kwijtgescholden, omdat u mij dat smeekte. Had ook u geen medelijden moeten hebben met uw mededienaar, zoals ik ook medelijden met u had? En zijn heer, boos als hij was, gaf hem aan de pijnigers over, totdat hij alles wat hij hem schuldig was, betaald zou hebben (Matteüs 18:23-34, HSV).

Overgeleverd aan de folterwaars

In deze gelijkenis zegt Jezus letterlijk dat de dienaar, die zelf genade heeft ontvangen, maar de ander geen genade wil verlenen, zal worden overgeleverd aan de pijnigers. Andere vertalingen spreken over ‘folteraars’. Folteraars vind je niet in het paleis, maar in de martelkamer van de gevangenis. Wat wil Jezus ons hiermee zeggen? Als we besluiten om degene die ons kwaad heeft gedaan niet te vergeven, zetten we onszelf gevangen in onze emoties. We komen dan niet los van de negatieve emoties die ons pijnigen: boosheid, bitterheid, wrok en haat. Het zijn folterende emoties die ons hart doodziek maken. Om dit te benadrukken gebruikt Jezus voor ‘folteraars’ het Griekse woord *basanistes* dat is afgeleid van het werkwoord *basanizo*, wat ‘lichamelijk en mentaal gekweld worden’ betekent. Boosheid, bitterheid, wrok en haat zullen ons blijven folteren als we degene die ons kwaad heeft gedaan niet vergeven. Ze veroorzaken aanzienlijk meer schade aan het hart waarin zij bewaard worden, dan aan degene over wie ze worden uitgegoten. Wie iemand haat, doet niet de persoon die hij haat pijn, maar zichzelf.

Wie iemand haat, doet niet de persoon die hij haat pijn, maar zichzelf

Kom uit je emotionele gevangenis

Booker T. Washington werd als slaaf geboren op een plantage in het binnenland van Virginia. Na de afschaffing van de slavernij verhuisde hij met zijn familie naar West-Virginia

om te gaan werken in de zoutovens en kolenmijnen. Hij groeide uit tot een bekend pedagoog, schrijver en voorvechter van de rechten voor Afro-Amerikanen rond de negentiende eeuw. Hij had veel redenen om bitter te zijn. Zijn levenslange motto was echter: 'Ik zal niemand toestaan mijn ziel te kleineren door me hem te laten haten.' Sommige mensen zullen nooit herstellen en komen niet tot hun bestemming doordat hun onvergevingsgezindheid hen voor altijd gevangen heeft gezet. Wie vergeving schenkt, laat de dader los en het onrecht dat hem is aangedaan en schept ruimte voor zichzelf. Kom uit je emotionele gevangenis!

De wondersleutel van vergeving

Misschien ben je terughoudend om de ander te vergeven, omdat je denkt dat dit alleen maar ten goede komt aan degene die jou onrecht heeft aangedaan. Maar Jezus zegt dat het in j ouw belang is om de dader te vergeven. Vergeving

Hij houdt je de keuze voor om je eigen gevangenebewaarder te blijven of om werkelijk vrij te zijn

schonken, ook als de dader zijn schuld niet erkent en geen spijt betuigt, werkt bevrijdend. Het is geestelijk dynamiet dat God gebruikt voor het opblazen van gevangenisdeuren die je tegenhouden om los te komen van de dader

en de pijn van het verleden. Wanneer je besluit iemand te vergeven die je pijn heeft gedaan, zullen de heftige innerlijke emoties verdwijnen. Je hoeft er niet langer mee te blijven

rondlopen. De zonde van de ander is niet langer jouw ballast. Jezus legt de wondersleutel van vergeving in je hand waarmee je de boeien van boosheid en bitterheid en de deur van wrok en haat kunt openen. Hij houdt je de keuze voor om je eigen gevangengebewaarder te blijven of om werkelijk vrij te zijn. Vergeving schenken is als een kaart uit het Monopolyspel, waarop staat: 'Verlaat de gevangenis zonder betalen.' Jouw besluit om de dader te vergeven zal de gevangene vrijlaten. Je zult ontdekken dat jijzelf die gevangene was.

