Vergeving, een instrument van vernieuwing

Antti Savinainen

Antti Savinainen is een theosofisch schrijver en leraar, woonachtig in Finland

Dit artikel verscheen in *Esoterica* Vol. 12, no. 1 (Herfst 2022)

Iedereen heeft wel eens ervaren dat daden en woorden verdriet hebben veroorzaakt, ofwel bij jezelf ofwel bij een ander. Dit geldt ook in mijn geval. Tientallen jaren geleden werd ik aangevallen. Elke keer dat ik nadacht over wat er was gebeurd, werd mijn geest gevuld met negatieve emoties en wraakgedachten. Beetje bij beetje kwam een einde aan deze spiraal van negativiteit. Het was gemakkelijk in te zien dat de bittere emoties mij alleen maar leed bezorgden. Dit onaangename proces kan in een positief daglicht worden gesteld. Ik heb iets geleerd over wat er gebeurt als je niet in staat bent te vergeven. Ik zal vergeving eerst bespreken vanuit het standpunt van wetenschappelijk onderzoek, daarna zal ik de theosofische en antroposofische invalshoeken onderzoeken. Tot slot zal ik kort ingaan op twee manieren om vergeving in praktijk te brengen.

Wetenschappelijk onderzoek naar vergeving

De definitie van vergeving kan in wetenschappelijke studies variëren.[1] Het kan enerzijds betekenen dat je negatieve gevoelens opgeeft of goede wil toont ten aanzien van een dader. Aan de andere kant wordt het niet-vergeven in verband gebracht met gevoelens van wrok, vijandigheid, boosheid en haat jegens de dader. In één onderzoek werd mensen gevraagd na te denken over iemand die hen had gekwetst, mishandeld of beledigd. Terwijl ze herinneringen ophaalden, hield de onderzoeker hun bloeddruk, hartslag en andere fysieke parameters in de gaten. Het oproepen van wrok had meetbare stressvolle effecten. Niet vergeven belast het immuunsysteem en kan iemand vatbaarder maken voor ziektes. Vergeving blijkt ook een positief effect te hebben op relaties binnen een gezin en een professionele context. Er bestaat een zeer sterke relatie tussen vergeving en welzijn in huwelijken. Het goede nieuws is dat het mogelijk is om te leren vergeven. Onderzoek suggereert dat dit zelfs in ernstige gevallen mogelijk is. Dit is niet noodzakelijkerwijs gemakkelijk, maar het heeft het potentieel om hele naties te genezen, zoals op prachtige wijze werd aangetoond door Nelson Mandela en Desmond Tutu in Zuid-Afrika.

Spirituele perspectieven op vergeving

De Russische antroposoof Sergei O. Prokofieff (1954-2014) schreef een opmerkelijk boek met de titel *De spirituele betekenis van vergeving* (2011 Perun Boeken). Gebaseerd op de antroposofie van Rudolf Steiner (1861-1925), bevat het boek van Prokofieff diepgaande en inspirerende voorbeelden van de kracht van vergeving.

Sergej O. Prokofieff

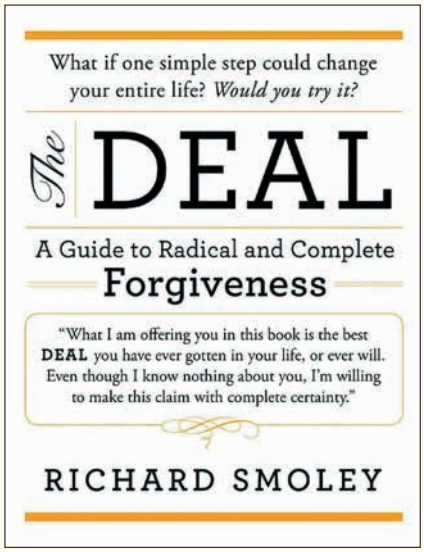
Volgens zowel de antroposofie als de theosofie bestaat de mens uit een lager zelf (de zogenoemde persoonlijkheid) en een hoger zelf (het onsterfelijke, spirituele aspect). Vergeving vult het lager zelf met krachten afkomstig uit het hoger zelf. Het lager zelf kan zich tegen dit proces verzetten, maar deze neiging kan worden overwonnen met de hulp van het hoger zelf, vanuit wiens standpunt vergeving heel gemakkelijk en vanzelfsprekend is. Prokofieff zegt zelfs dat het hoger zelf voortdurend bezig is het lager zelf te vergeven. Hij stelt dat het breken van de innerlijke levenswetten het individu onderwerpt aan karma, dat wordt uitgevoerd door een groot aantal hiërarchische wezens die in de onzichtbare kosmos handelen. Echte vergeving en het vrijwillig afzien van compensatie bevrijden de krachten van de hogere hiërarchieën. Volgens de theosofie is de wet van karma onvermijdelijk, net zoals de natuurwetten dat zijn. Vanuit spiritueel perspectief zijn de meeste, zo niet alle, slechte dingen die ons overkomen het gevolg van onze overtredingen in dit of een vorig leven. In die zin is karma heilzaam, omdat het ons in staat stelt ons te bevrijden van het verleden. De Finse theosoof Pekka Ervast (1875–1934) noemde het een vermomde zegen. Mevrouw H.P. Blavatsky schrijft over de relatie tussen karma en vergeving in *De Sleutel tot de Theosofie* (1889):
(…) kunnen wij niet sterk genoeg op barmhartigheid, menslievendheid en vergiffenis voor elkaar aangedane beledigingen aandringen (...) maar iemand die in karma gelooft, die zich toch wreekt, die weigert elk onrecht te vergeven en kwaad met goed te vergelden, is een misdadiger en schaadt zichzelf. Daar karma de man die hem onrecht deed zeker zal straffen, zal hij die probeert zijn vijand extra straf toe te dienen in plaats van die bestraffing aan de grote wet over te laten, een oorzaak scheppen voor de toekomstige beloning van zijn eigen vijand en een toekomstige bestraffing van zichzelf. (p. 184-185)
Zoals we hebben gezien, zijn er uitstekende wetenschappelijke en spirituele gronden voor vergeving. Maar hoe kunnen we die in praktijk brengen? Ik zal kort twee benaderingen bespreken.

Magische woorden
De Finse psychotherapeut Tuulikki Saaristo geeft een eenvoudige oefening die je 's avonds doet terwijl je wacht op de slaap. Je zegt een paar keer in stilte de volgende woorden: 'Ik zal mezelf vergeven.' Als iemand anders in gedachten komt tijdens het uitvoeren van de oefening, spreek je zijn naam uit en zeg je meerdere keren: 'Ik zal je vergeven'. Deze woorden worden luchtig gezegd zonder te forceren. Het kan als een verrassing komen dat vergeving begint met jezelf vergeven. Dit is vergelijkbaar met zelfcompassie, wat een vriendelijke en warme houding tegenover jezelf inhoudt. Saaristo merkt op dat veel mensen zichzelf bekritiseren. Dit is een aangeleerde gewoonte die kan worden veranderd door vergeving te beoefenen. Velen vinden het gemakkelijker om medelevend te zijn met andere mensen dan met zichzelf. Het

denken kan tegenargumenten genereren, zoals: ‘Ik kan deze persoon nooit vergeven’ of ‘Ik kan niet vergeven, omdat deze persoon zich niet bij mij heeft verontschuldigd’. Saaristo wijst erop dat niet-vergeven een emotionele binding is die we zelf hebben gecreëerd en waaraan de ander slechts oppervlakkig is gebonden. Voor een binding zijn twee mensen nodig, maar er is er slechts één nodig om los te laten. Je kunt beginnen met het beoefenen van vergeving, zelfs als je er helemaal geen zin in hebt. Vergeven is een mysterie dat je niet kunt begrijpen voordat je het gaat proberen. Saaristo’s benadering van vergeving, evenals het esoterische christelijke perspectief op vergeving en het spirituele pad in het algemeen, worden besproken in Mauri Lehtovirta’s boek *The Yoga of Jesus* (2022).[2]

De vergevingsovereenkomst

Richard Smoley is een Amerikaanse auteur, redacteur en expert op het gebied van esoterisch christendom. Hij geeft een gedetailleerde benadering van vergeving in zijn boek *The Deal: A Guide to Radical and Complete Forgiveness* (2015, Tarcher Perigee). Smoley stelt dat vergeving de grootste ‘deal’ is die iemand ooit kan maken, en deze vraagt maar ongeveer een half uur! Ik zal hier een korte introductie geven van de methode van Smoley. Het is een volledig persoonlijk en privéproces, dat begint met mindfulness-oefeningen en het bereiken van een op het hart gebaseerd bewustzijn. Wanneer de voorbereidende fase is afgerond, is men klaar om zijn eigen leven, fouten en onvolmaaktheden te onderzoeken. De centrale vraag is: ‘Wil ik van deze dingen verlost worden?’ Als het antwoord op alle punten positief is, kan men doorgaan naar de volgende fase. Deze behelst de stap van loslaten uit te breiden naar andere mensen en uiteindelijk naar de hele wereld. De centrale vraag is hier: ‘Wil ik deze persoon of personen vergeven?’ Als het antwoord op een van deze vragen nee is, kan men de beoefening hier beëindigen en, indien van toepassing, er op een ander moment op terugkomen. Voor Smoley is de deal een kwestie van ‘radicale en volledige vergeving’ in die zin dat je vergiffenis accepteert voor al je daden in ruil voor het vergeven van alle overtredingen van anderen. Hij benadrukt dat het een alles-of-niets-deal is: als men zelfs maar één persoon vergeving onthoudt, is het hele proces ongeldig. Volgens Smoley is dit een puur praktische aangelegenheid: als er ook maar een klein beetje ruimte overblijft voor bitterheid, komen alle andere snel weer binnenstormen. Als de deal eenmaal succesvol is gesloten, kan een sterk gevoel van euforie volgen. Iemand zou in deze gemoedstoestand in de verleiding kunnen komen om radicale veranderingen in zijn of haar leven aan te brengen, maar Smoley waarschuwt de beoefenaar om niet te overhaast te handelen en minstens een paar dagen de tijd te nemen om het proces te verwerken en te integreren. Hij beveelt ook voorzichtigheid om met anderen over de deal te spreken, vooral met de directbetrokkenen.



Laatste gedachten

Nu kunnen we de redenen samenvatten waarom vergeving een zeer heilzaam instrument van vernieuwing is. Ten eerste is het buitengewoon nuttig voor jezelf. Zoals Smoley treffend opmerkt in *The Deal,* is niet vergeven hetzelfde als vergif drinken en verwachten dat het de overtreder pijn zal doen. Ten tweede blijkt uit wetenschappelijke studies en dagelijkse ervaring dat vergeven het persoonlijk welzijn ten goede komt. Ten derde heeft vergeven diepe en positieve karmische gevolgen. Zeker, er zullen altijd incidenten in het leven zijn die irritatie en soms bitterheid in ons opwekken. Vergeving beoefenen bevrijdt ons van de last van woede en wrok totdat we de grote les leren hoe we het kwaad kunnen overwinnen zonder het te bestrijden. Leren vergeven helpt ons mededogen en liefde te vinden voor onszelf, voor andere mensen en uiteindelijk voor alle voelende wezens.

Vertaling Saskia Campert

Voetnoten

1. Zie https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness
2. Het e-book is vrij verkrijgbaar op www.theosophy.world/sites/default/files/ebooks/Lehtivirta%20M/TheYogaOfJesus%20-%20Mauri%20Lehtivirta%20.pdf

Foto: Tim Mossholder - Unsplash

TVN-leden die het stoffelijk lichaam hebben afgelegd:

Op 12 juni 2023 is overgegaan mevr. *Ellen de Grijs* uit Wolvega.
Zij was 81 jaar en lid sinds 1976.

Op 3 juli 2023 is dhr. *Jaap Trouw* uit Den Haag overgegaan.
Hij was 82 jaar en lid sinds 2011.

Op 4 augustus 2023 is mevr. *Joke Jansen-Vermeer* uit Amsterdam overgegaan.
Zij was 92 jaar en lid sinds 1996.

Moge onze liefde en dankbaarheid hen begeleiden op hun verdere zielereis.