

Inleiding

Vorige studies:

- Autoriteit van de gelovige: waar we te weten kwamen wat onze positie is en welke wapens we bezitten om te strijden op het strijdveld.
- Geest, ziel en lichaam: waar we de mens leerden kennen, zijn dode geest van de mens, de wedergeboorte, heiliging, persoonlijkheid en de denkkringen.

Nu we dit allemaal weten kunnen we aan de slag gaan voor het Koninkrijk van God, maar toch ervaren we soms nog belemmeringen of onvrijheden: we kunnen om één of andere reden niet doorgroeien.

We zijn allemaal burger van het Koninkrijk van God maar toch hebben we allemaal een verschillende achtergrond. We slepen deze achtergrond vaak nog mee en **ervaren daarin geen vrijheid**: ziektes, lichamelijke beperkingen, verkeerd denken, verkeerde invloeden, ... en we merken daar soms nog aan vast zitten en dat we daarom **weinig geestelijk doorgroeien**.

Eén van de belangrijkste redenen, en wat we allemaal kennen, is dat we geen vergeving kunnen schenken of we geen vergeving krijgen; dat we anderen niet kunnen vergeven of onszelf niet kunnen vergeven. Die onvergevingsgezindheid zorgt dat voor een geestelijke dood (zie Geest, ziel en lichaam).

Oorzaken waarom vergeving niet lukt en gevolgen van niet vergeven

Vergeven is moeilijk wanneer het ons geraakt heeft: als we er emotionele of lichamelijke pijn van voelen. Het is onmogelijk om door het leven te gaan zonder pijn gekregen te hebben door een ander. Spr. 12:18

Anderzijds is het ook zo dat iedereen, soms ongewild, een ander pijn doet. Het is onvermijdelijk: Als je aanstoot neemt aan die pijn word je, door bitterheid, kwaad. Je geestelijke groei gaat stagneren (stilstaan) Hebr. 12:15

Alles qua bevrijding draait rond een wortel van bitterheid (giftige kiem) waar men niet van bevrijdt geraakt en/of waar men niet van vergeven is.

| |
|--|
| Bittere wortel (giftige kiem) → verwarring (onrust) → besmetting van anderen |
|--|

Zonder bevrijding en/of vergeving is genezing niet mogelijk en zal je geestelijk niet doorgroeien. Het wordt een last die we soms onopgemerkt meedragen.

Vaak gaan we situaties die ons pijn gedaan hebben uit de weg, we schuiven ze opzij en denken dat het wel over zal waaien. Integendeel: ze blijft en de pijn voelen we vaak terug, omdat we dit niet kunnen opzijschuiven, maar we dragen ze mee.

We moeten er van af, en dat kan alleen maar door genezing en genezing kan plaats vinden wanneer er is vergeven. **De wond is geslagen en moet genezen**. Wanneer we niet vergeven denken we soms dat de wond vanzelf gaat genezen, maar eigenlijk gaat ze veretteren. En vaak hebben we dat niet door.

Waarom vergeven, waarom niet wreken?

| |
|---|
| Wraak is het meeste waardeloze wapen: het richt de wreker ten gronde, terwijl het de vijand bevestigt in zijn verkeerde handelen. |
|---|

Met zich te wreken ga je destructief te werken, ga je de opgelopen schade niet herstellen en richt je nog verdere schade aan.

Onrecht doen verlaagt je beneden je vijand,
onrecht wreken brengt je slechts op hetzelfde niveau,
onrecht vergeven verheft je boven hem.

Niet willen vergeven leidt op de duur tot haat of verborgen haat. Haat is de wens dat een ander ten gronde gaat. Verborgene haat leidt tot achterdocht, vals medelijden, sarcastische kritiek, koud cynisme.

Dit leidt tot afbreken van jezelf en van de ander, je slaat de kloof alleen maar dieper en maakt het voor beide partijen moeilijker. Het leidt tot verbittering (wrok) en kan ervoor zorgen dat je vast raakt in een spiraal van zelfmedelijden; je behandelt jezelf als slachtoffer en de oorzaak daarvan is iemand anders. Die iemand anders die je geen vergeving kunt schenken.

Wat is vergeving?

Vergeving schenken en vergeving krijgen zijn 2 kanten van dezelfde medaille: Vergeving is het herstellen van een stukgelopen verbinding/band/relatie die leidt tot een sterkere band dan tevoren. Matt. 18:27

Vergeving is het opgeven van de eis van perfectie, rechtvaardigheid,
genoegdoening van een ander.
Vergeving is het opgeven van het verlangen
dat iemand anders lijdt om wat die andere jou heeft aangedaan

Vergeven = loslaten (vrijlaten) + schuld kwijt schelden (verlossing)

Vergeving komt voort uit genade.

Genade is iemand (ver) geven wat hij/zij niet verdiend heeft en zonder voorwaarde.

God (Jezus) deed het ons voor: We staan allemaal in het krijt bij God, iedereen heeft vergeving nodig. Het fundament van vergeven is het kruis: de keuze van Jezus om de hele mensheid onvoorwaardelijk te vergeven en de mensheid te redden door ze vrij te maken, te verlossen van de schuld, zonder dat we die verlossing verdienen. Dit is een Goddelijk patroon.

We moeten vergeven

Mat. 6:12-15

We hebben allemaal **de opdracht om elkaar te vergeven**, want als wij anderen niet willen vergeven kunnen we ook geen vergeving ontvangen. Gods vergeving naar ons toe is dus afhankelijk van hoe wij anderen vergeven.

Waarom is vergeving schenken zo moeilijk?

Het gaat in tegen ons rechtvaardigheidsgevoel OF we begrijpen Gods genade niet OF we kunnen onszelf niet vergeven. Wat je een ander toerekent en niet kan vergeven, kan God je ook niet vergeven en zal je geen verlossing ontvangen. God meet ons met de mate wij meten. Vergeving is een opdracht, geen gemoedstoestand.

Hoe moet ik vergeven?

Tip 1: BEGRIJPEN

Na een conflict: probeer begrip op te brengen, dit wil niet zeggen dat je akkoord moet gaan. Luister naar de andere zijn versie, emoties, gevoelens, blik op de gebeurtenis. Vertel ook wat je eigen visie, emoties, gevoelens, blik op de gebeurtenis is. Dit helpt om de gebeurtenis in een ander perspectief te zien dan dat jij het gezien hebt. Leer uit wat de verschilpunten waren, leer uit de andere zijn gedachten.

Het volledig begrijpen is geen doel op zich, soms krijg je de mogelijkheid niet, of soms kan je helemaal niet akkoord gaan en blijft onbegrip. Laat dit dan los.

Tip 2: WAARDEREN

Na een conflict: probeer de andere zijn goede bedoelingen te zien ook al is het helemaal niet goed uitgedraaid. Soms heeft de ander misschien helemaal niks goed gedaan. Blijf toch de andere waarderen om wie hij is en niet om wat hij gedaan heeft.

Tip 3: LIEFHEBBEN

Heb ook je vijand lief.

Je vijand liefhebben is niet het liefhebben van de modder waarin de parel ligt
maar het liefhebben van de parel waarin de modder ligt.

Vergeving is een zowel een beoordeling als een bevestiging:

Het is het beoordelen van fouten en zonden als verwerpelijk, maar het is ook een bevestiging dat die persoon waarde geeft ondanks zijn fouten en zonden.

Leren vergeven

Leren vergeven vergt tijd: tijd om je bewust te maken van je gevoelens, aandacht te schenken aan je pijn en boosheid, open te stellen voor je gezichtspunt (hoe jij de situatie ziet).

Het is een de **houding van liefde herstellen** (boosheid achterwege laten), je pijnlijk verleden loslaten, de relatie opnieuw opbouwen (toenadering), de toekomst heropenen en de relatie opnieuw bevestigen.

7 praktische stappen in het geven van vergeving

Deze stappen zijn geen methode of truukje, maar het kan je wel helpen. De volgorde van deze stappen zijn logisch, maar daarvoor niet altijd chronologisch.

Mat. 6:12-15, Mat. 8:21-23, 18:35 Lc. 6:37, Ef 4:32, Kol. 3 :13

1. Vergeef de persoon heel specifiek

Vergeving moet eigenlijk altijd **specifiek** gebeuren. Niet: ik vergeef hem gewoon alles wat hij me aangedaan heeft. Zo bestaat het gevaar om de zaken te verdoezelen, doen alsof er niks gebeurd is. Als er diepe kwetsuren zijn moet er zeker specifiek vergeven worden anders belemmerd het genezen van die kwetsuren.

Een fout die vaak gemaakt wordt, is dat er wat evangelisch beton over een zonde wordt gegoten en heeft men de indruk dat de wortels van het kwaad weg is, terwijl ze onder het beton verder kunnen groeien.

Waarom is specifiek vergeven goed? Als je later terug geconfronteerd wordt met een bepaalde persoon die een zonde tegen je deed, dan borrelt dat kwaad niet terug op. Het helpt je in de strijd in je gedachten.

Maak van "het is u vergeven" geen cliché spreuk, om het rap af te haspelen. Spreek over je zonden, gevoelens, emoties bij je zonden. Vertel het de andere gerust.

2. Vraag aan God om die persoon te vergeven

Heel vaak horen we het volgende: "Heer, ik vergeef het hun wel, maar Gij kent hun hart". Met andere woorden, dit wordt bedoeld dat God wel met hen zal afrekenen, in plaats van zichzelf. Dit is een verkeerde ingesteldheid, niet Gods hart.

Als je God vraagt die persoon te vergeven, dan moet die persoon om zijn zonde aan niemand meer rekenschap afleggen. Dat is doen alsof er niets gebeurd is met die persoon.

Wat als die persoon geen berouw heeft? Of je die persoon geen vergeving kan vragen? Toen Jezus aan het kruis hing, was er geen sprake van de mensen dat ze om vergiffenis zouden vragen. Op het moment dat je lijdt, anderen kunnen vergeven, is vergeving naar het hart van God.

Vergeving is niet hetzelfde als verzoening. Je kan iemand heel oprecht vergeven hebben, om wat hij je heeft aangedaan, maar daarom is de relatie niet meer verzoend en zal ze misschien nooit meer verzoend geraken.

Vergeving is een zaak van uw eigen hart, bij verzoening heb je beide partijen nodig. En zolang beide partijen niet openstaan voor verzoening, kan het niet plaats vinden. Verzoening vindt plaats wanneer beide partijen elkaar vergeven hebben.

Bij vergeving schenken hoeft je ook niet altijd naar de andere persoon toe te gaan. Soms is het beter, soms ook niet. Ga alleen naar een andere persoon toe als je de andere volledig vergeven hebt, met een zuiver hart, met de juiste ingesteldheid. Verzoening is eerder een bijzaak. Ook weet je niet hoever die andere al staat in zijn proces van vergeving.

Ga ook niet naar de andere toe met de woorden: "Je hebt me wel erg zeer gedaan, maar ik vergeef het je". Daarmee toon je aan dat je eigenlijk de schuld nog bij de andere legt en vergeving is juist die schuld niet meer aanrekenen. Teveel willen we de dingen uitpraten, maar het is veel belangrijker dat je hart vergevingsgezind is en oprecht is.

Het is niet omdat jij een andere persoon vergeeft dat die andere dat wel wil met jou! Dit ligt niet in jouw verantwoordelijkheid. Reken ook dit de andere niet aan. Je bent alleen verantwoordelijk voor je eigen daden. Vergeving is in de eerste plaats geen zaak van (uit)spreken, maar een zaak van ons eigen hart

3. Vraag God jouw zonden van bitterheid, wrok, onvergevingsgezindheid te vergeven

Wat de reden ook mag geweest zijn, bitterheid, wrok en onvergevingsgezindheid zijn **zonden**. Het mag dan wel aannemelijk zijn, het blijft zonden. Wij hebben nooit recht om die specifieke zonden te doen!

Als je weigert iemand te vergeven kan je geen gemeenschap met God hebben (I Johannes 5:7, Wandelen in het Licht). Met andere woorden, je staat geblokkeerd.

We mogen die belemmeringen **aan God belijden**: "God, ik moet die persoon vergeven, maar eigenlijk haat ik hem nog wel, God help me alstublieft." Het geeft geen zin om je vroom voor te doen, God weet toch dat je die persoon eigenlijk haat.

Babbel die dingen niet uit bij andere personen, maar belijdt ze aan God. Vraag God het werk van vergeving te starten in je hart.

Wees in gedachten dat **je nooit het recht hebt om kwaad te worden**. Kwaad en bitterheid in je hart doen je veel meer slecht dan wat mensen je ooit kunnen aandoen. Hoe meer je dit beseft, hoe meer je van vergeving je werk zult maken. Aan vergeving werken doet pijn. Het kost iets van jezelf: misschien je trots opgeven, zwakheid tonen, ... De meeste mensen willen dit vermijden, doen er zand over en na een tijdje begint het toch weer te knagen. Dit is ook zonde en misschien een reden dat veel mensen niet genezen van geestelijke en misschien ook lichamelijke kwetsuren.

Voor God gaat het altijd om onze houding, God heeft niet zozeer problemen met onze zonden maar wel hoe we er mee omgaan. Vergelijk met Saul en David. Saul had effectief veel minder

zonden gedaan dan David, maar Sauls hart was onjuist, terwijl dat het hart van David vergevingsgezind was.

Wanneer je geen lichamelijke genezing ontvangt hoeft dit niet altijd een oorzaak te hebben dat iets in jouw hart onvergevingsgezind is. Alles draait om God om wie Hij is, en niet om de lichamelijke genezing van jezelf of iemand anders.

4. Vraag God de opgeslagen emoties er uit te halen

Er ontstaan altijd gevoelens, emoties wanneer men terug in aanvaring komt met een persoon of een gebeurtenis die ons diep gekwetst heeft. Er kan pijn ontstaan, haat, wrok, verdriet, ... Vergeving is ook een **emotioneel proces**, daarom vraag God om die emoties weg te halen. Hoe langer we haat, wrok, of andere emoties meedragen, hoe langer het duurt voor we er van genezen. Hoe dieper die dingen geworteld zijn, hoe langer het duurt. God weet ook wat je aankunt, en haalt het er niet altijd onmiddellijk uit. Meestal is een langere periode niet uitgesloten.

5. Vraag God het geheugen te genezen

Dit betekent niet dat je vergeet wat er gebeurd is. Het bidden tot God zal niet maken dat je dingen vergeet. We willen niet meer herinnerd worden aan de pijn en we begraven die pijnlijke dingen. Het wordt weggedrongen. Op die manier kan er nooit genezing ontstaan. "Tijd geneest alle wonden" is een spreuk die niet opgaat. **Vergeeten doe je nooit**, alleen herinner je sommige dingen niet meer. Dingen die hebt weggedrongen kun je na een tijd vergeten, maar andere dingen die gebeuren kunnen bepaalde gevoelens die met die weggedrongen gebeurtenis gepaard gingen, terug naar boven halen. Vraag God daarom de dingen die niet genezen zijn terug naar boven te halen om te genezen. Graaf niet zelf in het verleden, laat God zijn werk doen, Hij weet namelijk hoe je bent.

6. Werk heel bewust aan de manier hoe je over een mens, die je pijn gedaan heeft, denkt

We hebben allemaal een goed geheugen over mensen die ons iets aangedaan hebben. We zullen dit niet rap vergeten. Je fouten en blunders, of fouten en blunders van anderen onthoud je veel beter. Die ene fout op tien goede dingen zul je je ook nog herinneren.

Hoe we denken bepaald onze emoties, het mag niet omgekeerd. (Romeinen 12:21)

"Over die persoon kan ik niets goeds vertellen". Dit is een uitdrukking van mensen, die eigenlijk niet waar is. Het gaat hem hierover om **het goede te willen zien**. Met deze uitdrukking toon je eigenlijk aan dat je niets goed wil zien van die persoon. Ook al kun je je niks goeds meer herinneren over die persoon, ga de goede dingen zoeken. God vergeeft ons de verkeerde dingen, en God blijft die verkeerde dingen ook niet bij ons zien. Na vergeving wist Hij ze weg. Laten we ook zo de andere persoon zo zien.

De persoon waar je het meest liefde van ontvangt, kan je het hardst kwetsen. Zelfde verkeerde dingen die jou worden aangedaan, kunnen van bepaalde personen veel harder aankomen, dan van anderen. Sta daar ook eens bij stil, het gaat om dezelfde zonde, maar bij het ene ben je veel meer gekwetst. Voor beide feiten is evenveel vergeving nodig, maar bij het ene zal het proces veel langer duren.

7. Vraag God om hen te zegenen

Ondanks dat bepaalde personen jou iets hebben aangedaan, jou gekwetst hebben, vraag je door Gods zegen dat God ze dingen geeft vanuit Zijn overvloed. Het is jouw wens dat die personen mogen leven in Gods rijkdom, ook al hebben ze je niet vergeven of willen ze jou niet vergeven. Vraag God om hen te **zegenen**, en niet om met hen af te rekenen.

Als je deze zeven stappen zorgvuldig hebt doorlopen, zul je merken dat jouw houding ten opzichte van wat jou is aangedaan zal veranderd zijn, en zul je er van genezen zijn, er van vrij zijn.

Dan sta je terug open om met iedereen een goede relatie te hebben.

Bijbelteksten (NBV)

☞ Spr. 12:18

De woorden van een dwaas zijn dolkstoten, wat de wijze zegt brengt genezing.

☞ Hebr 12:15

Zorg ervoor dat niemand zich de genade van God laat ontgaan, dat er geen giftige kiem opschiet die onrust veroorzaakt en met zijn bitterheid velen besmet.

☞ Matteüs 18:27:

Zijn heer kreeg medelijden, hij liet hem vrij en schold hem de geleende som kwijt.

☞ Matteüs 6:12-15:

'Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad. Want aan u behoort het koningschap, de macht en de majesteit tot in eeuwigheid. Amen'. Want als jullie anderen hun misstappen vergeven, zal jullie hemelse Vader ook jullie vergeven. Maar als je anderen niet vergeeft, zal jullie Vader jullie je misstappen evenmin vergeven

☞ Matteüs 8:21-23, 18:35

Daarop kwam Petrus bij hem staan en vroeg: 'Heer, als mijn broeder of zuster tegen mij zondigt, hoe vaak moet ik dan vergeving schenken? Tot zevenmaal toe?' Jezus antwoordde: 'Niet tot zevenmaal toe, zeg ik je, maar tot zeventig maal zeven. Daarom is het met het koninkrijk van de hemel als met een koning die rekenschap wilde vragen van zijn dienaren.'

"Zo zal mijn hemelse Vader ook ieder van jullie behandelen die zijn broeder of zuster niet van harte vergeeft."

☞ Lucas 6:37

"Oordeel niet, dan zal er niet over je geoordeeld worden. Veroordeel niet, dan zul je niet veroordeeld worden. Vergeef, dan zal je vergeven worden." In NBG: "Laat los en gij zult losgelaten worden."

☞ Efeziërs 4:32

"Wees goed voor elkaar en vol medeleven; vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft."

☞ Kolossenzen 3:13

"Verdraag elkaar en vergeef elkaar als iemand een ander iets te verwijten heeft; zoals de Heer u vergeven heeft, moet u elkaar vergeven."

Aanvulling

Verhaal 1: Vergeving

Het volgende vond recentelijk plaats in een rechtszaal in Zuid-Afrika:

Een tengere zwarte vrouw staat langzaam op. Ze is ergens in de zeventig. Tegenover haar, aan de andere kant van de zaal, staan verschillende blanke veiligheidsagenten. Een van hen, mijnheer Van der Broek, is net berecht en veroordeeld wegens betrokkenheid bij de moord op zowel de zoon als de man van de vrouw enige jaren geleden. Hij was naar het huis van de vrouw gekomen, had haar zoon gegrepen en van vlakbij neergeschoten; vervolgens had hij de jongen in brand gestoken.

Een aantal jaren later waren Van der broek en zijn makkers teruggekeerd om ook haar man mee te voeren. Maandenlang had ze geen idee waar hij was. Twee jaar na de verdwijning van haar man kwam Van der Broek ook de vrouw zelf halen. Ze kan zich nog precies herinneren hoe ze die avond werd meegenomen naar een plek bij een rivier, waar ze haar man te zien kreeg, die vastgebonden en toegetakeld, maar nog krachtig van geest, op een stapel hout lag. De laatste woorden die ze over zijn lippen hoorde komen terwijl de criminelen benzine over zijn lichaam goten en in brand staken, waren: "Vader, vergeef het hun..."

Nu staat de vrouw in de rechtszaal naar de bekentenis van Van der Broek te luisteren. Een lid van de Zuid-Afrikaanse Commissie voor Waarheid en Verzoening vraagt aan haar: "Wat wilt u? Hoe moet deze man die uw gezin zo wreed verwoest heeft, zijn gerechte straf krijgen?"

"Ik wil drie dingen", zegt de vrouw kalm maar stellig. "In de eerste plaats wil ik naar de plek gebracht worden waar het lichaam van mijn man verbrand is, zodat ik de as kan verzamelen en zijn resten een fatsoenlijke begrafenis kan geven." Ze zwijgt even en zegt: "Mijn man en mijn zoon waren mijn enige familie. Daarom wil ik ten tweede dat mijnheer Van der Broek mijn zoon wordt. Ik zou graag willen dat hij twee keer per maand naar het getto komt en de dag met mij doorbrengt, zodat ik alle liefde die ik nog in me heb over hem kan uitstorten."

“En tenslotte”, zegt ze, “wil ik nog een derde ding. Dit is ook de wens van mijn man. Ik wil daarom vragen of iemand zo vriendelijk wil zijn om mij naar de andere kant van de rechtszaal te begeleiden, zodat ik mijnheer Van der Broek in mijn armen kan nemen en omhelzen en hem kan laten weten dat ik hem alles vergeef.” Terwijl de rechtbankmedewerkers de vrouw naar de andere kant van de rechtszaal brengen, valt Van der Broek flauw, overweldigend door wat hij zojuist heeft gehoord. Op dat moment beginnen de mensen in de rechtszaal – familie, vrienden, burens, die allemaal het slachtoffer zijn van decennia van onderdrukking en onrecht – zachtjes maar vol overtuiging te zingen. “Genade, zo oneindig groot, dat ik, die ‘t niet verdien, het leven vond, want ik was dood en blind, maar nu kan ik zien.”

Verhaal 2: Verzoening

Twee broers die in aangrenzende boerderijen woonden, geraakten in onmin. Het was het eerste serieuze conflict in 40 jaar; ze hadden altijd zonder problemen zij aan zij geboerd, hadden elkaars machines gebruikt en waren elkaar waar nodig altijd bijgesprongen. Toen kwam er een einde aan de jarenlange samenwerking. Het begon met een klein misverstand en groeide uit tot een groot geschil, totdat uiteindelijk de bom barstte en er over en weer bittere woorden vielen, waarna ze wekenlang niet met elkaar spraken.

Op een ochtend werd er bij de oudste boer op de deur geklopt. Toen hij opendeed, stond er een mand met een gereedschapskist. “Ik zoek kleine klusjes. Kan ik u van dienst zijn?”

“Ja”, zei de oudere broer. “Ik heb inderdaad een klusje voor u. Ziet u daar aan de andere kant van dat beekje die boerderij? Dat is mijn buurman, en trouwens ook mijn jongere broer. Vorige week lag er een weiland tussen ons, maar hij is met zijn bulldozer naar de rivieroever gegaan en nu loopt er een beek tussen ons. Misschien wilde hij me dwarszitten, maar dan kent hij mij nog niet. Ziet u die stapel planken die daar liggen te drogen bij de schuur? Ik wil graag dat u een hek bouwt van 2,5 meter hoog, zodat ik zijn boerderij niet meer hoeft te zien. Dan zal hij wel een toontje lager zingen.”

De timmerman zei: “Ik denk dat ik de situatie doorheb. Als u me even de spijkers en de grondboor wijst, dan kan ik de klus naar uw tevredenheid klaren.” De oudere broer moest naar de stad om inkopen te doen, dus hielp hij de timmerman met de materialen en ging toen weg. De timmerman was de hele dag druk aan het meten, zagen en timmeren.

Toen de boer tegen zonsondergang thuiskwam, was de timmerman net klaar. De boer keek zijn ogen uit en zijn mond viel open. Er was helemaal geen hek. Het was een brug – van de ene kant van de beek naar de andere kant! Het was een knap stukje vakwerk, compleet met leuning; en de buurman, zijn jongere broer, kwam er met uitgestoken hand overheen gelopen. “Jij bent me er ook eentje, dat je deze brug bouwt na alles wat ik heb gezegd en gedaan!”

De twee broers liepen naar elkaar toe en in het midden van de brug pakten ze elkaars hand. Toen ze zich omdraaiden, zagen ze hoe de timmerman zijn gereedschapskist over zijn schouder hees. “Nee, wacht! Blijf een paar dagen. Ik heb nog een heleboel andere klussen voor je”, zei de oudere broer. “Ik zou graag blijven”, zei de timmerman, “maar ik moet nog zoveel bruggen bouwen.”

Krantenartikel

Vergeven maakt het lichaam gezond (HLN - juli 2006)

Al eens gedacht om na een stevige ruzie de plooiën meteen glad te strijken? Probeer het want u bewijst er niet alleen de andere, maar ook uw lichaam een dienst mee. Iemand vergeven is namelijk heel gezond: stress, rugpijn en andere chronische klachten verminderen vrijwel meteen. Wie koppig blijft rondlopen met wrok- en haatgevoelens werkt een heleboel kwaaltjes in de hand. Een hogere bloeddruk, snellere hartslag, verkrampde spieren... Kwaad blijven is even ongezond als extreme stress