



Niet oordelen maar vergeven

Je zal je nu reeds vrijer en veiliger voelen om je uit te drukken. Uit te drukken wat je voelt of ervaart naar jezelf of naar de ander.

Wellicht merk je ook wel dat je van tijd tot tijd oordeelt over mensen (inclusief over jezelf) of over situaties. Of dat mensen oordelen hebben over jou. Je gevoel eerlijk uitdrukken is heilzaam, oordelen uiten niet. Oordelen creëert geen verbinding maar geeft een gevoel van afscheiding. Ook verkramping en zaken als schuld hebben te maken met oordelen.

Bewustwordingsoefening:

Zijn er dingen in de ander of in mezelf die ik niet kan uitstaan?

Zijn er gedragingen in mijn omgeving die irritatie oproepen?

Zijn er momenten dat ik spontaan een oordeel heb over de ander, of mezelf, zelfs zonder dat ik het zelf door heb?

Wat er in mijn leven ook opduikt, het is een spiegel van iets in mezelf. Blijkbaar is dat 'iets' niet erg gewaardeerd in mezelf en duw ik het liever weg. En dan kom ik het gewoon buiten mezelf tegen. Ik heb er een hekel aan, ik veroordeel het. En zo kan ik een tijdje, een heel leven zelfs, doorgaan met veroordelen van allemaal delen van mezelf die ik afwijs en telkens in andere vormingen tegenkom.

Stel je voor dat je stiekem heel erg graag in de spotlights zou willen staan maar dat je dat niet in jezelf wil toelaten, je hebt het verdrongen. De kans is groot dat je dan 'toevallig' iemand op je pad zal tegenkomen die veel aandacht trekt, en er nog van geniet ook!

Wellicht bestempel je deze persoon als arrogant. Maar eigenlijk zegt het niets over de ander, wel over wat je in jezelf niet aanvaardt.

En zo zal alles wat je niet echt verwelkomt in jezelf, opduiken als een 'te veroordelen deel van de ander'. Gemakkelijk ook, het is lekker buiten jezelf, je voelt je meteen beter, anders dan die ander. Je kan opnieuw afstand nemen van datgene wat je in jezelf op deze wijze niet hoeft te verwelkomen. Alleen, voel je je echt beter?

Hoe meer je van jezelf veroordeelt en niet wilt voelen, hoe meer externe elementen van irritatie in je leven zullen opduiken. Hoe je er ook tegen zal vechten, je zal steeds verder in afscheiding en eenzaamheid belanden.

Oefening bij oordelen:

Stel je voor, je wandelt op straat en kijkt naar iemand die langs komt huppelen en zonder dat je het door hebt spreekt er spontaan een veroordelende stem in je die zegt 'wat een blij ei, doe eens normaal!'. Hoe ga je hier mee om? Laten we samen de stappen doorlopen in de volgende oefening.

1. Vaststellen: "Ah, daar doe ik het weer, interessant .. ik zie dat ik zonet iemand veroordeeld heb, wat een interessante gewaarwording!" (Belangrijk hier is jezelf niet te veroordelen omdat je geoordeeld hebt, stel gewoon vast dat het gebeurde, kijk er met onschuld naar)

2. Zelfreflectie: Wat zegt dit over mezelf? Wanneer heb ik zelf zo gehandeld? Draag ik zelf ook niet in me, datgene wat ik net bij de ander veroordeelde? Of is dit iets wat ik in mezelf niet toesta?

3. Zelfvergeving: Kan ik mezelf hiervoor vergeven? Kan ik met een glimlach naar mezelf kijken en zeggen "het is oké, helemaal oké, ik ben oké, helemaal oké, ik laat het nu los".

4. Omkeren:

- Ik ben benieuwd of ik een andere keuze kan maken?
- Ik kijk opnieuw naar de ander maar nu niet langer reactief maar met liefdevolle verwelkoming en compassie. "Ik veroordeel je niet!"
- "Ik omarm je, je bent helemaal oké" (ogenschijnlijk) anders maar daarom niet beter of slechter, gewoon anders.
- Ik bevrijd jou van mijn oordeel zodat jij in vrijheid jezelf kan zijn (en voel dit ook in je hart!)

Het tegenovergestelde van oordelen is dus vergeven. Vergeving is in eerste instantie zelfvergeving. Vergeving werkt verbindend, geeft ontspanning en vertrouwen. Het is de brug tussen jou en de ander.

Oefening voor (zelf-)vergeving:

- Ik kies ervoor om mijn eigen creatie te vergeven.
- De creatie die nu in mijn leven van buitenaf naar me toekomt. Wat wil er in mezelf vergeven worden?
- Laat herinneringen, beelden, gedachten komen. Blijf er even bij.
- Zeg dan: Creatie, ik vergeef je het oordeel wat ik op je heb geplakt.
- En daarmee zet ik je vrij. Nu kan ik je omarmen.
- Kijk naar het object/situatie en laat los. Voel de ontspanning en liefdevolle verbinding.
- Voel de rust. Voel de vrijheid.

Vergeving is met andere woorden de keuze maken de ander vrij te zetten van de percepties die je op hen hebt geprojecteerd. Je kan de andere alleen maar vrij zetten als je ook jezelf hiervan vrij zet. Zonder vergeving zal je zwaarte, spanning en afscheiding ervaren. Het resultaat is een gebrek aan veiligheid. Je leeft in veroordeling en dus ook met schuldgevoelens (bewust of onbewust!).

Jezelf vergeven is jezelf vrijzetten. Door jezelf helemaal te omarmen zal je zien dat je de wereld in vrijheid zal kunnen omarmen. Je innerlijke en uiterlijke relaties zullen ontspannen, liefdevol voelen.

Ga dus regelmatig bij jezelf voelen hoe je je voelt.

Gespannen, vernauwd, adem je oppervlakkiger, praat je sneller?

Is er iemand of een situatie die je ergert, waar je een oordeel over hebt?

Wat is dat in de ander, in deze situatie, wat spanning oproept?

Besef dan: Ik ben de bron van mijn eigen ervaring, altijd. Dit is een teken, hier kan ik aan zelfheling, zelfvergeving doen!

Wat is het in mij wat geheeld mag worden.

Adem rustig.

Wat is het in de energie/het gedrag van deze persoons dat mij 'activeert'?

Je weet het meteen.. bijvoorbeeld kritisch!

Wanneer ben ik zelf kritisch geweest naar anderen? Of naar mezelf?

Laat die gedachten, dat moment terug komen. Adem rustig door en ontspan. Kijk er naar, eer het, love it. Ja inderdaad, ik ken die energie erg goed, ik doe het zelf ook. Of juist niet
Kijk er met onschuld naar.

Ik vergeef mezelf dat ik kritisch was. Ik vergeef het oordeel wat ik over mezelf uitsprak.

Ik kies ervoor steeds meer in liefde te leven.

Zie hoe dit alles nu rustig verdwijnt en kom terug naar het nu moment.

Kijk dan naar de persoon die je net veroordeelde en zegen hem/haar, omhul deze persoon in liefde. Dankbaar dat hij/zij op je pad kwam, als uitnodiging voor zelfheling, zelfvergeving.

Vergeving, het tegendeel van veroordelen en projectie.

Besef dat alles wat je in jezelf niet kan vergeven of verwelkomen, automatisch buiten jezelf geprojecteerd zal worden. Als bij wet zal het 'buiten jezelf' opduiken.

Projectie is een handeling waarbij je als het ware fysiek uit jezelf zet, datgene wat je verachtelijk of onwaardig hebt beoordeeld- iets wat je in jezelf niet wilt.

Vergeving betekent dat je ervoor kiest om een ander te bevrijden van de waarnemingen die je op hen hebt geprojecteerd. Je neemt opnieuw verantwoordelijkheid over je eigen leven!

