

VERGEVING – WAT EN HOE?

Verwerkingsopdracht naar aanleiding van het boekje van Walter Barrett en Jef De Vriese.
Uitgave en copyright: Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

Lees het boekje 'Vergeving: wat en hoe?'
Maak hierna de volgende verwerkingsopdracht:

In de Bijbel...

1. Beantwoord de volgende vragen, aan de hand van de onderstaande teksten:

- a. Wat is het belang van vergeving?
- b. Wat is het gevolg van gebrek aan vergeving?
- c. Wat is de relatie tussen vergeving in de horizontale verhouding (d.w.z. mens – mens) en vergeving in de verticale verhouding (God – mens)?

Mattheüs 5:7

Mattheüs 5:23, 24

Mattheüs 6:12, 14, 15

Mattheüs 18:21-35 (m.n. 34, 35)

Markus 11:25, 26

Efeze 4:32; 5:1

Kolossenzen 3:12, 13

Psalm 86:5

2. Ga de bewoording van de volgende teksten zorgvuldig na om tot een Bijbelse begripsomschrijving van "vergeving" te komen.

Hoe omschrijven de volgende teksten het begrip op een positieve wijze?

Jer. 31:34

Psalm 130:3, 4

Psalm 103:12

Jeremia 50:20

Handelingen 7:60

Hoe omschrijven de volgende teksten het tegenovergestelde van vergeving?

Hosea 8:13

Hosea 9:9

Markus 3:28, 29 (m.n. vers 29b).

Probeer dit alles samen te vatten in één of twee zinnen :
Wat is vergeving wel en niet?

3. Bespreek aan de hand van Lukas 17: 3-10 de volgende vragen:

- a. Hoe vaak en op welke voorwaarde dient u iemand te vergeven?
 - b. Raad Jezus ons een wachttijd aan om de echtheid van het berouw te toetsen? Welke conclusie trekt u hieruit?
 - c. Waarom reageren de discipelen hierop door om meer geloof te vragen? Begrepen zij wat er nodig is om te vergeven?
 - d. Volgens Jezus' antwoord (vs 6), is vergeving een zaak van groot geloof?
 - e. Wat hebben de verzen 7 tot en met 10 te maken met het voorafgaande?
4. Probeer Bijbelgetrouwe antwoorden te geven op de volgende vragen:
- a. Wat moet u doen indien u iemand vraagt om vergeving voor een door u begaan onrecht waar hij weigert het u te vergeven?
 - b. Wat moet u doen als iemand u om vergeving vraagt, maar u voelt zich niet vergevingsgezind?
 - c. Hoe zijn 1 Petrus 4:8; Spreuken 17:9 en Lukas 6:37 te rijmen met Mattheüs 18:15 en Galaten 6:1?

Naar de praktijk...

1. Begin met de eerste persoon op je lijstje of maak een lijstje van namen van mensen die in je gedachten komen die je niet hebt vergeven. Kies ervoor hem of haar te vergeven voor elke pijnlijke herinnering die in je gedachten komt. Blijf bij deze persoon staan totdat je er zeker van bent dat alle pijn, die je je herinnert die deze persoon je berokkende, is afgehandeld. Werk op dezelfde wijze de lijst verder af.
Namen van personen:

2. Naarmate je mensen begint te vergeven, brengt God je misschien pijnlijke herinneringen te binnen die je totaal was vergeten. Laat Hem dat doen, zelfs als het pijn doet. God brengt deze pijnlijke herinneringen aan de oppervlakte, zodat je ze eens en voor altijd onder ogen kunt zien en hen loslaten. Probeer geen excuses te bedenken voor het gedrag van de dader, zelfs indien het gaat om iemand waarmee je heel vertrouwd bent. Wat heeft hij/zij gedaan of nagelaten?

3. Omschrijf voor jezelf de pijnlijke gevoelens zoals verwerping, vuil, waardeloos, minderwaardig, etc.

Wat voelde ik?

4. **Gebed** (Dit gebed is overgenomen uit Neil Anderson, *Op weg naar vrijheid in Christus, Stappen naar bevrijding van zonde en gebondenheid*, CPC, 2011, p. 27-28)

Zeg niet: *"Heer, help me alstublieft te vergeven."* Hij helpt je al en Hij zal in het hele proces bij je zijn. Zeg niet: *"Heer, ik wil vergeven"*, want zo omzeil je de moeilijke beslissing die je moet nemen. Zeg: *"Heer ik kies om deze mensen voor alles wat zij mij aandeden te vergeven."*

Bid voor elke pijnlijke herinnering die God je openbaart voor elke persoon op je lijst hardop:

Heer, ik kies om (naam van de persoon) te vergeven voor (wat hij/zij deed of naliet te doen), waardoor ik mij (deel de pijnlijke gevoelens zoals verwerping, vuil, waardeloos, minderwaardig, etc.) voelde.

Wanneer je elke persoon voor elke pijnlijke herinnering hebt vergeven, bid dan als volgt:

Heer Jezus, ik kies om geen rancune te koesteren. Ik doe afstand van mijn recht om wraak te nemen en vraag U om mijn beschadigde emoties te genezen. Dank U dat U mij bevrijdt van de gebondenheid van mijn bitterheid. Ik vraag U nu om hen die mij hebben gekwetst te zegenen. Dit bid ik in de Naam van Jezus. Amen.