

## Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave 7

Woord vooraf 9

Inleiding 11

Deel een: Een radicale heling

1 Het verhaal van Jill 17

Deel twee: Gesprekken over Radicaal Vergeven

2 Vooronderstellingen 43

3 Gescheiden werelden 47

4 Verantwoordelijkheid 61

5 Radicaal Vergeven als therapie 68

6 De mechanismen van het ego 74

7 Verborgene gevoelens en zondebokken 81

8 Aantrekking en resonantie 88

9 Oorzaak en gevolg 93

10 Missie: vergeving 98

11 Het transformeren van het slachtofferarchetype 111

12 Het ego slaat terug 119

13 Tijd, geneesmiddel en vergeving 123

14 Zo boven – zo beneden 139

Deel drie: Meer over vooronderstellingen

15 Geloofsartikelen 149

Deel vier : Gereedschap voor Radicaal Vergeven

16 Een spirituele technologie 167

17 De vijf fasen van Radicaal Vergeven 173

18 Doen alsof, totdat je er bent 177

19 Het voelen van de pijn 181

20 Ruimte maken voor het wonder 189

21 Het verhaal ontrafelen 211

22 Vier stappen naar vergeving 223

23 Het goddelijke in anderen zien 227

24 Geschreven en vergeven 229

25 Vergevingsrituelen 231

26 Kunstzinnige vergeving 233

27 Satori-ademhalingstechniek 237

28 De 'ontslag'brief 240

29 De roos van vergeving 242

30 Radicale zelfvergeving 244

Nawoord 249

De Radicaal Vergeven Wens 256

Literatuur 257

Notities en informatie 259

Lovende woorden voor dit boek 261

Dank 263

Over de auteur 265

Illustraties en schema's

Fig. 1: Jills helende reis 39

Fig. 2: Perspectief op twee werelden 49

Fig. 3: Het existentiële zijnsspectrum 50

Fig. 4: Het verschil tussen traditioneel en Radicaal Vergeven 58

Fig. 5: De structuur van het ego 76

Fig. 6: De reis van de ziel 79

Fig. 7: Projectie van onze verdrongen schaamte 84

Fig. 8: Het projecteren van onze eigen werkelijkheid 94

Fig. 9: Energievelden bij 'bemiddeling' (mediation) 114

Fig. 10: De fijnstoffelijke energielichamen 124

Fig. 11: Tijd en genezing 127

Fig. 12: Waarom mensen niet beter worden 137

Fig. 13: Het menselijk chakrasysteem 162

Fig. 14: Hoe een (onwaar) verhaal groeit 213

Fig. 15: Het scheiden van feiten en fictie 218

Fig. 16: De achtbaan van slachtofferland 224

Fig. 17: De roos 243

Fig. 18: Radicaal Vergeven als brug 250

(fragment blz 54 t/m 57)

Wat betreft ons vermogen onszelf te helen en ons spiritueel te ontwikkelen, biedt Radicaal Vergeven buitengewone mogelijkheden om het bewustzijn te transformeren, die veel verder gaan dan hetgeen mogelijk is bij traditionele vergeving.

Toch moeten we niet vergeten dat we met zijn allen nog steeds in de wereld van de mensen leven, en op bepaalde momenten zullen we tekortschieten in wat we zien als het spirituele ideaal. Als we bijvoorbeeld erg veel pijn hebben, wordt het ons vrijwel onmogelijk om Radicaal Vergeven toe te passen. Als we pas door iemand zijn beschadigd – zoals wanneer we pas zijn verkracht – dan kan er op dat moment niet van ons worden verwacht dat we accepteren dat we die ervaring gewild hebben en dat het een plaats heeft in de ontvouwing van een goddelijk plan. We zijn dan niet ontvankelijk genoeg om zulke gedachten te koesteren. Dat kan alleen naderhand, als je er de rust voor hebt, niet als je woedend bent of direct na een traumatische ervaring.

Anderzijds moeten we onszelf er voortdurend aan herinneren dat wat we in ons leven ensceneren het spirituele ideaal *is*; dat we levensomstandigheden creëren die ons helpen innerlijk te groeien en te leren; dat de lessen die we moeten leren in de situatie besloten liggen en dat de enige manier om door die ervaring te groeien is *erdoorheen* te gaan.

De keuze die we hierbij hebben, ligt niet zozeer in de vraag of we een ervaring hebben of niet (het universum beslist dat voor ons), maar in hoe lang we vanwege de ervaring in de slachtofferrol willen blijven zitten. Als we ervoor kiezen om het slachtofferschap snel op te geven, is het een geruststelling te weten dat daar een methode voor bestaat. Traditionele vergeving heeft daarentegen op dit gebied weinig te bieden.

### Samengevat:

- *Traditionele vergeving* is vast verankerd in de wereld van de mensen. Net zoals er dualiteit is in de wereld van de mensen, polariseert en beoordeelt traditionele vergeving alles als goed of slecht. *Radicaal Vergeven neemt het standpunt in dat er geen goed/slecht of juist/verkeerd bestaat. Alleen in ons denken.*
- *Traditionele vergeving* gaat altijd uit van de veronderstelling dat er iets fout is gegaan en dat iemand een ander 'iets heeft aangedaan'. Het slachtofferarchetype blijft actief. *Radicaal Vergeven gaat uit van de overtuiging dat er niets fout is gegaan en dat er nooit slachtoffers zijn.*
- *Traditionele vergeving* werkt omdat het appelleert aan de hoogste menselijke deugden: compassie, tolerantie, vriendelijkheid, barmhartigheid en bescheidenheid. Deze eigenschappen wijzen in de richting van vergeving en hebben helende kracht. Maar op zich zijn ze geen vergeving. *Radicaal Vergeven is in dat opzicht niet anders omdat het ook een beroep doet op deze deugden.*
- *Traditionele vergeving* is geheel afhankelijk van ons eigen vermogen om compassie te voelen en is in dit opzicht dus beperkt. Ongeacht hoeveel compassie of tolerantie we voor iemand als Hitler kunnen

voelen, en hoeveel begrip we voor de pijn in zijn jeugd ook kunnen opbrengen, we zullen hem (met traditionele vergeving) nooit de moord op zes miljoen joden kunnen vergeven. *Radicaal Vergeven kent geen beperkingen en is onvoorwaardelijk. Als Radicaal Vergeven Hitler niet kan vergeven, dan kan het niemand vergeven. Net als met onvoorwaardelijke liefde, is het alles of niets.*

- Bij *traditionele vergeving* hebben het ego en onze persoonlijkheid het voor het zeggen. Het probleem schijnt dan ook altijd 'daar', dat wil zeggen, bij iemand anders, te liggen. *Bij Radicaal Vergeven wijst de vinger in de andere richting – het probleem ligt hier: bij mij.*
- *Traditionele vergeving* gaat ervan uit dat de materiële wereld reëel is en dat we het uitsluitend moeten doen met 'wat er kennelijk gebeurt'. Ze probeert de dingen verstandelijk 'op te lossen' en zo de situatie in de hand te houden. *Radicaal Vergeven erkent de illusie, ziet wat er gebeurd is als alleen maar een verhaal en reageert met een overgave aan de volmaaktheid van de situatie.*
- *Traditionele vergeving* houdt geen rekening met de mogelijkheid van een spirituele missie; ze gelooft in de dood en is er bang voor. *Radicaal Vergeven ziet de dood als een illusie en neemt het standpunt in dat het leven eeuwig is.*
- *Traditionele vergeving* ziet het leven als een probleem dat we moeten oplossen of als een straf waar we onderuit moeten zien te komen. Ze ervaart het leven als een toevallige reeks van omstandigheden die ons zomaar overkomen – zoals ik het op een bumpersticker zag: 'Ellende bestaat'. *Radicaal Vergeven ziet het hele leven als zinvol en gemotiveerd door liefde.*
- *Traditionele vergeving* erkent de aangeboren imperfectie van de mens, maar ziet niet de perfectie in het imperfecte. Ze kan die paradox niet oplossen. *Radicaal Vergeven is een voorbeeld van die paradox.*
- *Traditionele vergeving* kan net als Radicaal Vergeven een hoge trilling hebben, als ze een beroep doet op sommige van de hoogste menselijke deugden, zoals vriendelijkheid, bescheidenheid, compassie, geduld en verdraagzaamheid. De poort waardoor we de reis beginnen van het verhogen van onze trilling – om in contact te komen met de wereld van de universele waarheid en *Radicaal Vergeven* te ervaren – is een open hart.

Wanneer *traditionele vergeving* op een zeer hoog trillingsniveau gebeurt, erkent ze de diepe waarheid van het spirituele inzicht dat we allemaal onvolmaakt zijn en dat onvolmaaktheid in de aard van de mens ligt. Als we vanuit dat perspectief naar een misdadiger kijken, kunnen we in alle bescheidenheid, tolerantie en compassie zeggen: 'Als het universum het anders had beschikt, had ik dus net zo goed deze persoon kunnen zijn.' We geven toe dat we absoluut in staat zouden zijn geweest om hetzelfde te doen. Als we onze schaduwzijde kennen, weten we dat we er allemaal toe in staat zouden zijn een ander pijn te doen, te vermoorden, te verkrachten, kinderen te mishandelen en zes miljoen mensen te vernietigen. Dankzij dit inzicht zijn we bescheiden en hebben we mededogen – niet alleen met de misdadigers maar ook met onszelf, want in hen herkennen we onze eigen inherente onvolmaaktheid, onze eigen donkere

kant. Deze herkenning helpt ons in bijzondere mate om datgene wat we op de anderen hebben geprojecteerd, terug te nemen – de eerste stap naar Radicaal Vergeven. *Ook Radicaal Vergeven kijkt liefdevol naar de onvolmaaktheid in de mens, maar ziet tegelijk de volmaaktheid in het onvolmaakte.*

- *Radicaal Vergeven* erkent dat we vergeving niet kunnen willen of kunnen schenken. We moeten bereid zijn tot vergeving en de situatie aan onze hogere macht overgeven. Vergeving in welke vorm ook komt niet voort uit een inspanning maar uit een openstaan voor de ervaring.