

Vergeving heelt



In de zomer van 2006, viel het boek van Colin C. Tipping: "Ich vergebe" in mijn handen. Ik las het in een ruk uit en stond er versteld van wat dit me in de daarop volgende dagen aan inzichten verschaftte. In de herfst van 2006 bezocht ik een seminar met Colin Tipping in Hamburg om te mogen ervaren wat ik gelezen had. En een maand later bevond ik me tussen gelijk (af)gestemde mensen die zich, net als ik, voor de opleiding tot Tippingcoach hadden ingeschreven.

Vervolgens haalde ik de methode naar Nederland en zijn er inmiddels twee van zijn boeken in het Nederlands vertaald met de titel: 'Radicaal vergeven' en 'Je kunt ook jezelf vergeven'. Wellicht omdat ik het als mijn missie voel, om een bijdrage te leveren aan een vrediger samenleven op deze aarde, is het een diepe wens om zoveel mogelijk mensen te laten delen in dit concept. Een voor ieder mens toegankelijke methode met eenvoudige en alledaagse oefeningen, echter met een diepgaande en uiterst bevrijdende werking.

Wat er voor nodig is? Openstaan om het uit te proberen. Er komt geen geloof aan te pas, alleen een 'openstaan voor de mogelijkheid dat.....' We krijgen vaak een verrassende kijk op dingen als we af en toe van perspectief wisselen. Dat is de essentie van deze vergevingsmethode.

Door mijn persoonlijke ervaringen in de afgelopen jaren en de ervaringen van cliënten, kan ik alleen maar bevestigen dat deze methode zijn vruchten afwerpt en mensen in staat stelt zichzelf te bevrijden uit een patroon van 'de schuld geven aan....' naar een patroon van 'zelf verantwoordelijkheid nemen voor....' waardoor schuld- en schaamtegevoelens opgelost kunnen worden. Het hart gaat vrede uitstralen, het leven wordt weer als prettig ervaren. Lief zijn voor jezelf en voor de ander wordt een levenshouding.

Vier stappen als alledaagse oefening heeft Tipping daarvoor o.a. ontwikkeld.

In elke situatie, die onvrede geeft, kan dit eenvoudige proces doorlopen worden.

1. Kijk eens wat ik gecreëerd heb.
2. Ik merk dat ik oordeel maar desondanks hou ik van mezelf.
3. Ik ben bereid de perfectie in de situatie te zien
4. Ik kies voor de kracht van de vrede

Heel veel mensen hebben met deze oefening een shift kunnen maken van denken vanuit angst naar denken vanuit liefde. Als alle mensen op de wereld tegelijkertijd zouden besluiten om vanuit liefde te gaan denken en handelen, zou er binnen de kortste keren wereldvrede kunnen heersen. En juist dat is Colin Tippings missie: een wereld van vergeving creëren. Ik nodig u samen met hem uit om hieraan mee te werken.

Van hart tot hart, [Wilmy van der Helm](#).