

Inhoud

Inleiding: Op weg naar heling 9

Deel 1: VERGEVING BEGRIJPEN

1 Waarom vergeven? 21

2 Wat vergeving niet is 37

3 Het viervoudig pad begrijpen 51

Deel 2: HET VIERVOUDIG PAD

4 Het verhaal vertellen 73

5 De pijn benoemen 99

6 Vergeving schenken 125

7 De relatie vernieuwen of loslaten 151

Deel 3: ALLES KAN VERGEVEN WORDEN

8 Behoeftte aan vergeving 171

9 Jezelf vergeven 201

10 Een wereld van vergeving 221

Bronnen 233

Dankbetuiging 235

Noten 239

Inleiding

Op weg naar heling

‘HIJ HAD VEEL VERWONDINGEN.’ Ze sprak met de precisie van een lijkschouwer. ‘In de maagstreek had hij vijf wonden. Deze wonden wezen erop dat verschillende wapens werden gebruikt om hem te steken, of dat een groep mensen hem heeft gestoken.’ Mevrouw Mhlawuli vervolgde haar aangrijpende getuigenis voor de Waarheids- en Verzoeningscommissie. Ze sprak over de verdwijning van en moord op haar man Sicelo. ‘Verder naar onderen had hij ook verwondingen. In totaal waren het er drieënveertig. Ze goten zuur over zijn gezicht, ze hakten zijn rechterhand af, net onder de pols. Ik weet niet wat ze met de hand gedaan hebben.’ Ik voelde een golf van afschuw en misselijkheid in me opkomen.

Toen was het de beurt van de negentienjarige Babalwa om te spreken. Ze was acht jaar oud toen haar vader stierf. Haar broertje was pas drie. Ze beschreef het verdriet, de pesterijen van de politie en de ontberingen in de jaren na haar vaders dood. En toen zei ze: ‘Ik zou heel graag willen weten wie mijn vader heeft vermoord. En mijn broer ook.’ De woorden die ze daarna sprak, verpletterden me en benamen me de adem. ‘We willen hen vergeven. We willen vergeven, maar we weten niet wie we moeten vergeven.’

Als voorzitter van de Waarheids- en Verzoeningscommissie is mij vaak gevraagd hoe het mogelijk was dat de mensen van Zuid-

Afrika de gruweldaden en het onrecht die hen ten tijde van de apartheid werden aangedaan konden vergeven. Ons pad in Zuid-Afrika was heel lang en verraderlijk. Tegenwoordig valt nog moeilijk te geloven dat tot aan de eerste democratische verkiezingen van 1994 racisme, ongelijkheid en onderdrukking geïnstitutionaliseerd waren in de samenleving. In het Zuid-Afrika van de apartheid mochten alleen blanken stemmen, kwalitatief onderwijs volgen en verwachten hogerop te komen en kansen te krijgen. Decennialang waren er protesten en gewelddadigheden. Tijdens onze lange mars naar de vrijheid werd veel bloed vergoten. Toen onze leiders eindelijk werden vrijgelaten uit de gevangenis, bestond de vrees dat de overgang naar democratie één groot bloedbad zou worden, een orgie van wraak en vergelding. Maar wonderbaarlijk genoeg kozen we voor een andere toekomst. We kozen voor vergeving. Indertijd beseften we dat het vertellen van de waarheid en het helen van ons verleden de enige manier waren om ons land te redden van de vernietiging. We wisten niet waar onze keuze ons zou brengen. Het proces waaraan we met de Waarheids- en Verzoeningscommissie (WVC) begonnen, was, zoals altijd wanneer het gaat om werkelijke groei, onbeschrijfelijk pijnlijk en van een intense schoonheid.

Mij is ook gevraagd wat ik over vergeving heb geleerd dankzij deze ervaringen en de vele plaatsen die ik heb bezocht waar sprake was van strijd en lijden, van Noord-Ierland tot Rwanda. Dit boek is een antwoord op deze vraag. Het is ook een antwoord op de onuitgesproken vraag die erachter schuilt: Hoe dóen we dat, vergeven? Dit boek is geschreven voor hen die behoefte hebben aan vergeving, of ze nu zelf willen vergeven of vergeven willen worden.

Er zijn dagen dat ik zou wensen dat ik alle gruwelen waarvan ik getuige ben geweest uit mijn geest kon wissen. Onze vindingrijkheid in het vinden van manieren om elkaar te kwetsen is schijnbaar onbegrensd, en hetzelfde geldt voor het bedenken van rechtvaardigingen om dat te doen. Maar ook het vermogen van mensen tot heling is onbegrensd. Wij hebben allemaal het aange-

boren vermogen om vreugde te scheppen uit lijden, om het hoopvolle te ontdekken in de meest hopeloze situaties en om relaties te helen die geheeld moeten worden.

Ik wil graag twee simpele waarheden met je delen: er is niets dat niet vergeven kan worden, en er is niemand die het niet verdient vergeven te worden. Wanneer je inziet en begrijpt dat we allemaal met elkaar verbonden zijn – of dat nu is door geboorte of door omstandigheden, of simpelweg omdat we allemaal mensen zijn – dan weet je dat dit waar is. Ik heb vaak gezegd dat Zuid-Afrika zonder vergeving geen toekomst zou hebben gehad. Onze woede en onze wraakzucht zouden ons tot de ondergang hebben gevoerd. Dat geldt voor ons individueel, maar ook voor de hele wereld.

Er zijn tijden geweest dat ieder van ons vergiffenis heeft moeten schenken. Er zijn ook tijden geweest waarin ieder van ons behoefte had aan vergeving. En die momenten zullen zich nog vele malen herhalen. Op onze eigen manier zijn we allemaal geschonden. En vanuit die geschondenheid doen we anderen pijn. Vergeving is de reis die we ondernemen om de kapotte delen te genezen. Het is de manier om weer heel te worden.

Of het nu gaat om de folteraar die me op brute wijze martelde, de partner die me bedroog, de baas die me passeerde voor promotie of de chauffeur die me vanochtend sneed toen ik op weg was naar mijn werk, altijd sta ik voor dezelfde keuze: vergeven of wraak nemen. We staan allemaal voor de keuze om al dan niet te vergeven, als individu, als gezin, als gemeenschap en als een wereld waarin alles innig met elkaar verbonden is.

De kwaliteit van het leven op onze planeet is niets meer dan de som van onze dagelijkse onderlinge interacties. Telkens als we anderen helpen en telkens als we anderen kwaad doen, heeft dat een dramatisch effect op onze wereld. Omdat we mensen zijn, lopen sommige van onze interacties verkeerd af, en dan brengen we leed toe of wordt ons leed berokkend, of allebei. Dat is een kenmerk van het mens-zijn. Vergeven is de manier om deze interacties ten goede te keren. Het is de manier waarop we scheuren in

het sociale weefsel herstellen. Het is de manier waarop we voorkomen dat onze gemeenschap van mensen uit elkaar valt.

Er zijn talloze studies die de sociale, spirituele en zelfs fysiologische voordelen van vergeving benoemen. Maar het feitelijke proces van vergeving schenken blijft in veel gevallen onderbelicht. Ja, het is goed en nuttig om wrok te laten varen, maar hoe kunnen we wrok loslaten wanneer we gekwetst zijn? Natuurlijk is het beter om af te zien van vergelding, maar hoe lukt ons dat wanneer dat wat ons ontnomen is niet teruggehaald kan worden? Is het wel mogelijk om te vergeven en desondanks gerechtigheid na te streven? Welke stappen moeten we zetten om vergeving te bewerkstelligen? Hoe genezen we alle gaten in ons hart, die een gevolg zijn van het feit dat we slechts fragiele wezens zijn?

Het pad naar vergeving is niet gemakkelijk. Op dit pad moeten we door de modderbanken van haat en woede waden en onze weg door verdriet en verlies vinden om uit te komen bij de acceptatie die kenmerkend is voor vergeving. Het zou veel gemakkelijker zijn deze reis te maken als de route duidelijk gemarkeerd was, maar dat is niet zo. De scheidslijn tussen degenen die kwaad hebben berokkend en degenen wie kwaad is aangedaan, is ook niet duidelijk te trekken. Allemaal zijn we nu eens degene die gekwetst wordt, dan weer degene die kwetst. En voordat we er erg in hebben, overschrijden we de grens en slaan we van verdriet en woede wild om ons heen. Allemaal overschrijden we deze grens regelmatig. Wat jouw positie ook is, wat je ook gedaan hebt, wat jou ook is aangedaan, we hopen dat dit boek je zal helpen.

Samen zullen we alle aspecten van het viervoudig pad van vergeving onder de loep nemen: het vertellen van het verhaal, het benoemen van de pijn, het schenken van vergeving en het vernieuwen of loslaten van de relatie. We nodigen je uit ons te vergezellen op deze helende, transformerende reis. Het maakt niet uit of je er moeite mee hebt om los te komen van al het kwaad dat je is aangedaan en verder te gaan, het maakt niet uit of je moed nodig hebt om het kwaad dat je hebt berokkend te erkennen. Vergeving is niets minder dan onze manier om de wereld te he-

len. We helen de wereld door al onze harten te helen. Het is een simpel proces, maar gemakkelijk is het niet.

Ik schrijf dit boek samen met mijn dochter Mpho, die ook priester is. Mpho heeft innig samengewerkt met gemeenteleden en pelgrims die op zoek waren naar vergeving en heling. Ze is aan het promoveren op het onderwerp vergeving en ze bezit een schat aan kennis voor dit gezamenlijke project. Ze vertelt ook een zeer persoonlijk verhaal over haar eigen viervoudige pad, en maakt ons deelgenoot van haar strijd om te begrijpen en te vergeven.

Dit boek is een uitnodiging aan jou om samen met ons het pad van vergeving te bewandelen. Onderweg delen we onze persoonlijke verhalen met je, en ook de verhalen van anderen die ons geïnspireerd hebben, naast de kennis die we hebben opgedaan over het proces van vergeving. We hebben gezien dat dit proces situaties kan transformeren en relaties kan herstellen tussen familie, vrienden, vreemdelingen en vijanden. Het haalt de engel uit de kleine, alledaagse blijken van minachting, die we soms nonchalant aan elkaar uitdelen, en het leidt tot heling na de meest brute daden van wreedheid die er maar te bedenken zijn. Onze innigst gekoesterde overtuiging is dat geen mens onverbeterlijk is, geen situatie hopeloos en dat er geen misdaad bestaat die niet vergeven kan worden.

Als je ernaar streeft om te vergeven, hopen we je de weg naar vrijheid te kunnen wijzen. We zullen je laten zien hoe je je kunt bevrijden van de macht die een dader over je heeft en hoe je je kunt ontdoen van de bittere ketenen van wrok en woede die je gekluisterd houden aan je ervaringen.

Als je behoefte hebt aan vergeving, hopen we je met dit boek een helder pad te wijzen dat je in staat stelt je te bevrijden van de ketenen van je verleden en je helpt om vooruit te komen in je leven. Wanneer we getuige zijn van het leed en het kwaad dat we anderen hebben aangedaan, wanneer we anderen vragen ons te vergeven, wanneer we vergeven en onze relaties herstellen, keren we weer terug naar onze natuur.

Wij zijn van nature goed. Ja, we doen veel dingen die slecht zijn, maar in wezen zijn we goed. Als dat niet zo was, zouden we niet geschokt en ontredderd zijn wanneer we elkaar kwaad doen. Wanneer iemand iets afgrijselijks doet, komt dat in het nieuws omdat het een uitzondering is op de regel. We leven te midden van zoveel liefde, vriendelijkheid en vertrouwen dat we vergeten dat dit bijzonder is. Vergiffenis schenken is de manier waarop we teruggeven wat ons is afgenomen en waarop we de liefde en vriendelijkheid en het vertrouwen die verloren zijn gegaan herstellen. Met elke daad van vergeving, klein of groot, komen we dichterbij heelheid. Vergeving is niets minder dan de manier waarop we onszelf en onze wereld vrede brengen.

Het boek van vergeving is in de allereerste plaats geschreven voor degenen die behoefte hebben aan het schenken van vergiffenis. Dat hebben we gedaan omdat ook degenen die behoefte hebben aan vergeving het kwaad dat hun is aangedaan moeten vergeven. Dat is geen excuus of rechtvaardiging voor wat ze hebben gedaan, alleen een erkenning van het kwaad dat van de een op de ander en van generatie op generatie wordt overgedragen. Niemand wordt als misdadiger geboren, niemand wordt wreed geboren. Wanneer we geboren worden, zijn we allemaal nog heel, maar die heelheid kan ontzettend gemakkelijk stukgeslagen worden.

In Zuid-Afrika hebben we ervoor gekozen vergeving na te streven in plaats van wraak. Die keuze heeft een bloedbad voorkomen. Bij elke onrechtvaardigheid is er de mogelijkheid om te kiezen. Zoals we al zeiden, kun je kiezen voor vergeving of voor vergelding, maar vergelding heeft altijd een hoge prijs. Kiezen voor vergeving in plaats van vergelding heeft uiteindelijk tot effect dat je er een sterker en vrijer mens van wordt. Wie kiest voor vergeving wordt beloond met gemoedsrust. Mpho en ik hebben allebei de effecten van het bittere gif van woede en haat gezien – hoe dit van binnenuit vreet en vernietigt – maar we hebben ook gezien hoe de zoete balsem van vergiffenis zelfs de meest giftige omstandigheden temperde en transformeerde. Om die reden kunnen wij zeggen dat er hoop is.

We begeven ons niet luchthartig op het pad van vergeving en ook reizen we niet zonder enige vrees dat het misschien niet allemaal volgens plan zal gaan. Vergeving is een gesprek en hiervoor is, zoals voor de meeste belangrijke gesprekken, een taal vereist die helder, eerlijk en oprecht is. Dit boek zal je helpen de taal van vergeving te leren. Onderweg bieden we je meditaties, oefeningen en rituelen aan als gids en om je te helpen terwijl je het pad bewandelt. Sommige oefeningen zullen je, zo hopen we, bemoeiding en troost bieden, en je daarnaast inspireren tot medeleven. We stellen ons zo voor dat sommige oefeningen ook een uitdaging voor je zullen zijn.

We zouden ons schuldig maken aan het maken van valse reclame als we je niet zouden vertellen dat, zoals bij elk gesprek, de uitkomst van het vergevingsproces van tevoren onbekend is. Dit boek is geen universeel wondermiddel. Maar we hopen wel dat deze bladzijden je zullen brengen bij het doel dat je voor ogen staat. We vertrouwen erop dat je met dit boek de vaardigheden kunt aanleren en de gemoedsgesteldheid kunt bereiken die je nodig hebt om je relaties te helen en op een belangrijke manier bij te dragen aan het helen van onze wereld.

In Zuid-Afrika is *Ubuntu* onze manier om vat te krijgen op de wereld. Het woord betekent letterlijk ‘menselijkheid’. Het is de filosofie en het geloof dat iemand alleen maar iemand is via andere mensen. Met andere woorden: we zijn alleen mens in relatie tot andere mensen. Onze menselijkheid is onderling verweven en elke scheur in het weefsel van onze verbondenheid moet gerepareerd worden opdat we allemaal heel worden. Deze onderlinge verbondenheid is de echte basis van wie we zijn.

Het pad van vergeving bewandelen, betekent erkennen dat jouw misdaden jou en mij evenzeer schaden. Het pad van vergeving bewandelen, is erkennen dat mijn waardigheid verbonden is met jouw waardigheid en dat elke slechte daad ons allemaal kwetst.

Maar ook als we onze onderlinge verbondenheid erkennen, kan het pad van vergeving toch nog moeilijk begaanbaar zijn. Soms zal

het zijn alsof je voor elke stap die je zet, er twee terug moet doen. Het is een reis. En voor het begin van elke nieuwe reis, lang of kort, moet er de bereidheid zijn om die eerste aarzelende stap vooruit te zetten. Een Gaelic spreekwoord luidt: ‘Voor de onwillige is niets gemakkelijk.’ Deze reis is onmogelijk als de wil ontbreekt. Voordat er mededogen kan ontstaan, moet er de bereidheid zijn om mededogen te voelen. Voorafgaand aan een transformatie moet er de overtuiging zijn dat transformatie mogelijk is, en moet er de bereidheid zijn tot transformeren. Voorafgaand aan vergeving moet er de bereidheid zijn om vergeving te overwegen.

We gaan deze reis met jou ondernemen. Zelfs als je gelooft dat je met geen mogelijkheid ooit tot vergeving in staat zult zijn, of als je gelooft dat wat je gedaan hebt zo afschuwelijk is dat je hiervoor nooit vergeven kunt worden, zullen wij met je meelopen. Als je bang of onzeker bent of eraan twijfelt of jouw situatie omgevormd kan worden, nodigen we je uit toch een poging te doen. Als je zonder hoop bent, verlamd door schuldgevoel, overmand door verdriet of vol woede bent, nodigen we je uit met ons mee te gaan. We bewandelen dit pad met jou omdat we geloven dat dit pad naar heling en transformatie kan leiden. We nodigen je uit deze reis met ons te ondernemen, niet omdat het gemakkelijk zal zijn, maar omdat het pad van vergeving uiteindelijk het enige pad is dat de moeite waard is om te bewandelen.



Gebed voorafgaand aan het gebed

*Ik wil bereid zijn tot vergeven
 Maar ik durf niet te vragen om de wil om te vergeven
 Voor het geval dat jij het me aanbiedt
 En ik er nog niet aan toe ben
 Ik ben er nog niet aan toe om mijn hart te laten vermurwen
 Ik ben er nog niet aan toe om weer kwetsbaar te zijn*

*Ik ben er nog niet aan toe om in de ogen van mijn kwelgeest
menselijkheid te ontwaren
Of om te zien dat degene die mij gekwetst heeft misschien ook
heeft gehuild*

*Ik ben nog niet klaar voor de reis
Ik heb nog geen interesse voor het pad
Ik ben pas bij het gebed vóór het gebed van vergeving
Vergun mij de wil om tot vergeving bereid te zijn
Vergun mij deze nog niet, maar spoedig*

*Ben ik zelfs maar in staat tot de woorden
Vergeef me?
Durf ik zelfs maar te kijken?
Durf ik het leed dat ik heb veroorzaakt te zien?
Ik kan alle gebroken stukjes van dat fragiele iets zien
Die ziel die probeert op te stijgen op de gebroken vleugels van de
hoop
Maar slechts vanuit mijn ooghoek
Ik ben er bang voor
En als ik bang ben om te kijken
Hoe kan ik dan niet bang zijn om te zeggen
Vergeef me?*

*Is er een plek waar wij elkaar kunnen ontmoeten?
Jij en ik
De plek in het midden
Het niemandsland
Waar we de grens overgaan
Waar jij gelijk hebt
En ik ook gelijk heb
En waar we beiden ongelijk hebben
en ons beiden onrecht is aangedaan
Kunnen we elkaar daar ontmoeten?
En op zoek gaan naar de plek waar het pad begint
Het pad dat eindigt wanneer we vergeven*



Reisbenodigheden

Voor elke reis is bagage nodig. Je reis vereist twee objecten ter ondersteuning van je heling:

Zorg voor een privédagboek dat je kunt gebruiken om de schrijfoefeningen uit elk hoofdstuk te maken. Dit wordt jouw persoonlijke 'boek van vergeving'. Het kan een heel gewoon aantekenboekje zijn of een speciaal dagboek dat je alleen voor dit doel aanschaft. Alleen jij zult dit dagboek lezen, en het is de bedoeling dat je je vrij en veilig voelt om hierin je gedachten, emoties, ideeën en voortgang op het viervoudig pad te noteren. En ga eropuit om een steen te zoeken die jou om de een of andere reden aanspreekt. Hij mag mooi of lelijk zijn. Het moet geen kiezelkje zijn en ook geen grote kei. Vind een steen die enig gewicht heeft. Hij moet klein genoeg zijn om in je handpalm te kunnen meedragen en groot genoeg om niet te verliezen. Noteer in je dagboek de exacte plek waar je hem hebt gevonden en wat jou in deze steen precies aansprak. Welkom. Je hebt de eerste stap op het viervoudig pad gezet.