

CURSUS VERBONDEN IN GELOOF

Versterk de verbondenheid met God en de mensen om je heen.



*Deze werkbladen horen bij Deel 2
Vergeving en heling*

Stichting RainbowDrops
– Kleurrijke Druppels van Zegeningen –
www.rainbowdrops.nl



Blok 1: waar verbondenheid pijn doet

Eerlijk worden over pijn en schuld, als begin van vergeving en heling.

Kernzinnen

- Verbondenheid maakt kwetsbaar.
- Wat vastgehouden wordt, verteert.
Wat in het licht komt, krijgt ruimte.
- Eerlijk worden is het Bijbelse beginpunt.

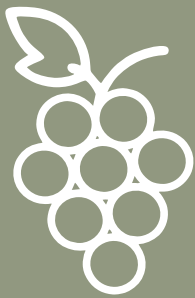
Bijbelteksten

- Genesis 3:7
- Psalm 55:13 & 14
- Johannes 11:35
- Psalm 32:3 – 5
- Efeziërs 4:26, 27 & 31
- Hebreëën 12:15
- Spreuken 4:23

- Psalm 62:9
- Spreuken 28:13
- Psalm 139:23 & 24



***“Wat verzwegen wordt, regeert.
Wat uitgesproken wordt, verliest zijn macht.”***



Reflectievragen

Kun je een relatie aanwijzen waarin nabijheid zowel vreugde als pijn heeft gebracht? Wat in die relatie voelt voor jou als onrecht of beschadiging?

Is er pijn die je al langer met je meedraagt, zonder dat die ooit werkelijk is uitgesproken of onder ogen gezien?

Draag je deze pijn al lange tijd met je mee? Wat heeft het vasthouden daarvan met je gedaan: in je houding, je gedachten of je reacties?

*Herken je tekenen van verbittering bij jezelf?
Bijvoorbeeld: cynisme, terugtrekken, wantrouwen, hardheid of snelle irritatie.*

Welke waarheid over jezelf vind je het moeilijkst om onder ogen te zien? Wat houd je liever verborgen voor God, maar weet je diep vanbinnen dat het benoemd moet worden?



Blok 2: Gods vergeving als bron van heling

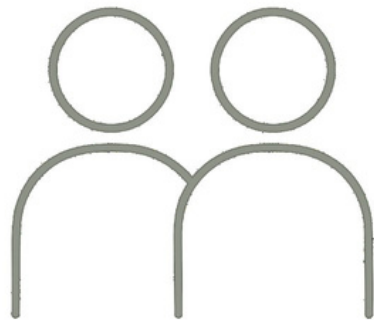
Van het kruis naar ons leven.

Kernzinnen

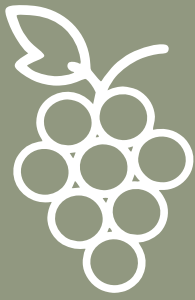
- Schuld wordt weggenomen, niet weggewuifd.
- Emotie mag er zijn, maar vergeving vraagt een beslissing.
- Wie genade ontvangt, wordt geroepen haar door te geven.

Bijbelteksten

- Psalm 103:10 & 12
- Kolossenzen 2:13 & 14
- Romeinen 8:1
- Mattheüs 18:21 – 35
- Efeziërs 4:32
- Romeinen 12:19
- Mattheüs 5:23 & 24



“Vergeving begint niet bij wat wij doen, maar bij Jezus die onze schuld droeg.”



Opdrachten

Doe deze opdrachten niet allemaal tegelijk. Kies wat op dit moment het meest aan de orde is.

Vergeving is geen truc. Het is een weg die begint bij God en die zichtbaar wordt in hoe wij leven.

Ontvang vergeving.

- ✓ Neem een moment om stil te worden voor God. Benoem eerlijk waar jij schuld draagt. Niet algemeen, maar concreet:
 - wat je hebt gedaan of juist hebt nagelaten
 - wie je daarmee hebt geraakt

Lees daarna Kolossenzen 2:13 &14. Laat deze woorden niet alleen waar zijn in theorie, maar ook voor jou.

Blijf even stil. Vergeving hoeft hier niet gevoeld te worden om werkelijk te zijn.

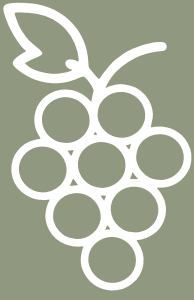
Geef vergeving.

- ✓ Als er iemand is die jou pijn heeft gedaan, en die pijn nog steeds invloed heeft op hoe je denkt, voelt of reageert, breng die persoon bewust voor God.

Zeg niet wat de ander had moeten doen, maar leg neer wat jij vasthoudt: wrok, boosheid, verlangen naar gelijk, behoefte aan erkenning.

Spreek uit (hardop of in stilte) dat je het recht op vergelding loslaat. Niet omdat het onrecht er niet toe doet, maar omdat je het niet langer zelf wilt dragen. Vergeving is hier geen gevoel, maar een keuze.

Laat het daar niet bij.



Stel jezelf daarna eerlijk de vraag:
Is het wijs en mogelijk om dit ook richting de ander uit te spreken?

Als het kan en als het veilig is, overweeg dan om de ander te benaderen. Vergeving wordt pas werkelijk concreet wanneer zij niet alleen wordt uitgesproken voor God, maar (waar mogelijk) ook zichtbaar wordt in relatie.

Dat vraagt moed. Maar het is vaak juist die stap die de grootste innerlijke ruimte geeft.

Overweeg vergeving te vragen

- ✓ Sta stil bij de vraag of er iemand is aan wie jij vergeving zou moeten vragen.

Breng dit eerst bij God. Vraag Hem om eerlijkheid en wijsheid. Bepaal vervolgens of er een stap nodig is die verder gaat dan gebed: een gesprek, een erkenning, een uitgesproken verantwoordelijkheid.

Wees bereid om deze stap niet langer uit te stellen.

***“Vergeven is de moed
om het oordeel los te laten
en God ruimte te geven
om te helen.”***



Blok 3: Als vergeving geen herstel betekent

Leven met waarheid, grenzen en vrede.

Waar we bij stilstaan:

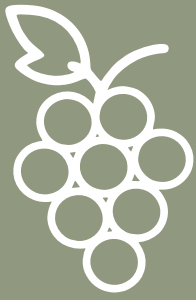
- Wat als je vergeving vraagt, maar de ander kan of wil je niet vergeven?
- Wat als je vergeeft, maar de ander niet verandert?
- Wat als er wederzijdse vergeving is, maar de relatie niet meer dezelfde vorm krijgt?

Bijbelteksten

- Romeinen 12:18
- Johannes 2:24
- Handelingen 15:39
- 2 Timoteüs 4:11



***“Vrede ontstaat niet altijd door herstel,
maar wel door waarheid en gehoorzaamheid.”***



Reflectievragen & Opdrachten

In welke relatie heb je vergeving gegeven of gevraagd, maar bleef herstel uit?

Waar probeer je nog steeds iets te forceren dat geen wederkerigheid kent?

Welke grens voelt voor jou als falen, maar zou weleens wijsheid kunnen zijn?

- ✓ Neem één relatie in gedachten die na vergeving veranderd is.

Schrijf voor jezelf op:

- Wat ligt in mijn verantwoordelijkheid?
- Wat ligt buiten mijn macht?

Breng dit onderscheid bewust bij God en benoem beide kanten.

- ✓ Vraag God om helderheid over één grens die nodig is. Overweeg wat die grens concreet betekent in woorden, afstand of keuzes.