

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 25 maart 2026

Thema: Vergeven

Voorganger: Hetty Heling



[Aanhef \(blz. 12\): Wees hier aanwezig](#)

Welkom

In de periode voorafgaande aan het hoogfeest van Pasen lijkt het mij een goed idee om eens stil te staan bij “vergeven”.

Wie of wat kun je vergeven? Wat levert het je op?

[Lied nr. 114: Iedere nacht](#)

Bijbeltekst uit Mattheus 18; vers 21 en 22

Daarop kwam Petrus bij Jezus staan en vroeg: Heer, als mijn broeder of zuster tegen mij zondigt, hoe vaak moet ik dan vergeving schenken? Tot zevenmaal toe? Jezus antwoordde: “Niet tot zevenmaal toe, zeg ik je, maar tot zeventig maal zeven”.

Zeventig maal zeven

Waarom zeventig maal zeven vergeven?
Het geeft je vrijheid. Het geeft je vrede en vreugde.

Iemand heeft je iets aangedaan. Iemand heeft je beledigd. Iemand zag je niet staan. Kortgeleden of langer geleden.

Het knaagt aan je het doet pijn en je blijft het maar herhalen. “Ja maar toen... Het is zijn schuld dat ik ongelukkig ben. Als zij nu maar eens sorry kan zeggen en spijt betuigt... dan kan ik de ander vergeven.”

Je gaat je verhaal geloven en je zoekt medestanders om dit te bevestigen.



Iemand zegt: “Ik vind je kleding niet mooi.” Dat is een feit. En feiten zijn neutraal. Het zijn onze interpretaties of onze oordelen en onze verhalen die het erg maken.

Voor vergeven heb je de ander niet nodig. Want het zijn jouw oordelen, het is jouw boosheid, jouw irritatie. En die bevinden zich in jou.

Kijk naar binnen. En zie daar je oordelen, je irritaties en je verwijten.

Neem verantwoordelijkheid en zeg: ja, het zijn mijn oordelen. Geef ze aan Jezus en laat ze vervangen worden door de onschuldige waarheid over jou en de ander.

[Lied nr. 123:](#) [Aber du weißt](#)

Stop en vergeef

- Stop met recyclen van oude pijn-verhalen.
- Stop met het hebben van verwachtingen over die andere persoon.
Aan een appelboom groeien geen peren. De ander had het niet in huis. Of ze weten niet wat ze doen. Jezus vergeeft zijn beulen.
- Stop er mee van de ander te verlangen dat hij/zij aan jouw verwachtingen voldoet daarmee bevrijd je jezelf en de ander.

Als je kunt vergeven komt er ruimte voor liefde.

Voor jezelf en de ander telt: ik/ de ander heeft het beste gedaan waartoe hij/zij op dat moment in staat was. Want nu zou ik het anders doen.

Vergeef jezelf en vergeef de ander.

Verlang geen ander verleden. Accepteer zoals het gegaan is.

[Lied nr. 131:](#) [Neem mij aan zoals ik ben](#)

Vergeven

Je vergeeft jezelf je eigen oordelen en je laat ze los.

Vraag Jezus of de heilige Geest de oordelen en irritaties over te nemen.

Vraag of zij het zegenen met liefde. Zie jezelf en de ander in onschuld.

Als je handelt in samenspraak met je wezenskern.

Lied nr. 111: God is vol liefde

Stilte

Voorbeden met als acclamatie nr. 84: O Lord hear my prayer

Lied nr. 20: Laudate Dominum

Slotgedachten

Slotlied nr. 132: Vrede wens ik je toe

