



**Contact met God  
door je  
verbeelding**



Wanneer jij je tot de Heer went, neemt Hij de bedekking weg die maakt dat je de waarheid niet goed zag. De Heer is Geest, en waar de Geest is, is vrijheid. Wij nu, met onbedekt gezicht kunnen de Heer zien, als in een spiegel, want wij veranderen bij het zien van Zijn beeld. (naar 2 Kor. 3:18)

Maar de natuurlijke mens neemt de dingen van God niet aan, het is dwaasheid. Die kijkt met zijn eigen ogen. Wij hebben Christus ontvangen en leren geestelijk kijken en beoordelen, het leven in Hem is wijsheid. (naar 1 Kor 2:14)

En ik bid dat je mag gaan begrijpen hoe lang, hoog en diep Gods onmetelijke liefde is. En dat je die liefde van Christus mag ervaren, al is het zo groot dat je het nooit helemaal kunt bevatten. (Efeze 3:18-19)

Leef vol liefde, vol licht. Neem geen deel aan de waardeloze daden van het kwaad en het duister, integendeel, weersta het en leg het bloot. (naar Efeze 5)

Laat je niet vullen en afleiden met nonsens en lege gedachte goeden die voortkomen uit mensen en de kwade krachten van de wereld, en niet uit Christus. ...jij bent compleet door jouw eenheid met Christus. Hij is Heer over alle machten en krachten in het universum. (naar Kol. 2:8-10)

Sinds je bent opgestaan in een nieuw leven met Christus, zet je gedachten op de realiteiten van de hemel, waar Christus zit aan de rechterhand van God. Laat de hemel jouw gedachten vullen. ... Kleed jezelf met je nieuwe natuur, dat is constant vernieuwd worden als je meer en meer leert over/van Christus, die deze nieuwe natuur in jou maakte. (Kol. 3:1 en 10)

De wijsheid van de hemel is allereerst puur. Het is ook vrede liefhebbend, teder/zachtmoedig, en het beste willen voor de ander, vol genade en goede daden. Het is niet partijdig en altijd oprecht. (Jakobus 3:17)

Stop met het liefhebben van het kwaad, de wereldse zaken en alles wat ze jou aanbieden. Als je dat liefhebt, heb je Vaders liefde niet in je. De wereld biedt jou aan wat je wilt hebben, speelt in op je craving/ oerbrein verlangen. Maar alles waar je naar craved vergaat. Als je de wil van God doet leef je voor altijd. ...Blijf in gemeenschap met Jezus. ...Jezus kwam om het werk van de duivel teniet te doen. (Naar 1 Johannes 2:15-17,28 en 3:8)

**Hij is de heilige Geest die jou in alle waarheid leidt.**

**Blijf in Mij.**

## **Inhoud**

Inleiding A Theorie

Inleiding B Praktijk

Hoofdstuk 1

Een ontmoetingsplek

Hoofdstuk 2

Liefde, hoe ervaar je dat?

Hoofdstuk 3

Contact doormiddel van waarnemen

Hoofdstuk 4

Meningen en vrijheid

Hoofdstuk 5

Gevormd worden / genezen van oude wonden

Hoofdstuk 6

Liefhebben, relatie en vijanden

## Inleiding A Theorie

Een van de meest gestelde vragen is 'hoe versta ik de stem van God?'. En daarbij is eigenlijk ook vaak de vraag: 'hoe ervaar ik God?' .

Ervaren kunnen mensen op verschillende manieren. De één in stilte, de ander met muziek, in de natuur, in gesprekken, in de kerk, in een café...maar hoe ziet dat er nou uit? Is het een hersenspinsel? Is het psychologie? Is het een energie? Hoor je een gedachte of een stem?

De kunst is om te kijken naar wie God is, en wie wij zijn. Hoe leren wij iemand kennen? Hoe leren we gemakkelijk?

Het is algemeen bekend dat wij zowel non-verbaal als verbaal communiceren. Dus door spreken en lichaamstaal. Toch is het spreekgedeelte maar 30% van de effectieve communicatie. We nemen meer waar van wat het lichaam vertelt en dat blijft ook beter hangen. We nemen waar met onze zintuigen. Ruiken, proeven, voelen, zien, horen. Het voelen heeft daarbij nog een splitsing, we voelen met onze huid, maar we voelen ook sferen aan.

We kunnen de emoties van een ander waarnemen, ook als die ander een 'masker' op zet. Dieren zoals honden en paarden kunnen dit goed spiegelen.

Echter onze maatschappij is gebouwd op het verbale stuk. Iemand die verbaal sterk is wordt al snel gezien als leider. Ratio, argumenten, snel kunnen schakelen... mensen die meer verwerkingstijd nodig hebben, mensen die introvert zijn, mensen die goed sferen aanvoelen zonder nog precies te weten wat eraan de hand is... die worden snel overruled.

Waardoor leggen we een hogere waarde bij iets wat van nature anders werkt qua verhoudingen? De oorsprong van onze westerse samenleving op dit gebied ligt binnen de Griekse filosofie van Socrates, Plato en Aristoteles. De focus ging steeds meer naar ratio, de geest werd gedegradeerd/ buitenspel gezet, het gevoel werd gedegradeerd en het lichaam werd gedegradeerd. Nu ben ik niet tegen filosoferen of goede argumenten, maar ik ben bang dat er een veel te smalle focus is gekomen op wie wij zijn als mens en dat we daarmee ook veel moeite hebben in relaties die niet nodig zouden zijn.

Helaas heeft deze tendens zich ook in de kerk verspreid. Grote discussies over mens, ziel, geest, lichaam en hoe die zich moet verhouden. De focus compleet op de schrift, de letter, lineair denken... Ik noem het lineair denken omdat ik dit een mooi voorbeeld vind van waardoor het Bijbellezen en interpreteren vaak fout gaat. Wij zijn gewend om structuren te hebben zoals onze betogen hebben. Bijvoorbeeld: Inleiding, argumenten, samenvatting, conclusie: ABCD. Terwijl de Bijbel geschreven is door mensen uit het Midden-Oosten die veel werkten met andere stijlen: ABCDCBA. Een gesprek vanuit de ik vorm, argumenten retorisch behandelen, verhalen, beelden, etc.

Jezus vertelt veel verhalen, er zijn allerlei visioenen in de Bijbel, beeldspraken en tijdsaspecten die door elkaar lopen.

We moeten daar rekening mee houden wanneer we de Bijbel lezen. Op die manier krijgen we beter zicht op wat er staat en wat er bedoeld wordt. Wij lezen vaak heel letterlijk. Pakken een zin en zeggen: dit staat er! De Bijbel is echter niet een verzen boek, maar een verhalen boek. Context is super belangrijk.

Doordat we onze maatschappij zo verbaal hebben ingericht, de focus ligt op het leren van lezen, schrijven, rekenen en natuurkunde (Spinoza: als ik het niet zie, dan is het er niet), hebben we vrees ik ook een deel van ons vermogen verloren. Het is best eenzijdig qua benadering.

Gelukkig is het nu juist die wetenschap die aan het ontdekken is dat er kwantumfysica is, wat theoretisch bijv. kan staven waarom Jezus door een muur kon lopen. We hebben neurofysica waarbij we steeds meer ontdekken over wat welke invloed heeft op ons, qua eten, stress, beelden, etc. We hebben de psychologie die in de hechtingstheorie beschrijft dat we niet leven van brood alleen maar ook van knuffels, liefde en aandacht.

Als iets ons gaat helpen in het verdiepen van onze relatie met God dan is het weer vertrouwd en bewust raken met het non-verbale. Onze zintuigen, onze intuïtie, onze geest. En dan ons verstand, ons gevoel, ons lichaam en onze geest weer te laten integreren met elkaar. Als een team. Dus geen treintje met de feiten of het denken als locomotief en de rest als minderwaardig daarachter sukkelend. Voorbeelden uit de Bijbel vind ik als het om dit punt gaat de beide Maria's die Jezus voeten wassen/zalven. Zij weten wat ze doen, ze bereiden hun actie voor en ze voelen aan dat het klopt wat ze doen. De reactie van de mensen is vol oordeel. Rationeel bekeken is het belachelijk wat de vrouwen doen. Toch is het Jezus die opkomt voor deze vorm van doen en laten.

Nu kan het overkomen als dat hij de ratiodenkers op hun nummer zet, echter ik denk dat hij dit juist doet ook ter bescherming van hen. Zodat ze de kans krijgen om te onderzoeken hoe ze kunnen stoppen met oordelen.

Sterker nog, ik vrees dat ieder mens, hoe je het ook went of keert, die op internet zit en deelneemt aan social media, allang beïnvloed wordt door beelden! Op een dieper level dan waar de ratio bij kan. Je wordt geleefd door Pavlov trucjes, als je het belletje hoort pak jij je telefoon, als je het niet hoort maar er al onbewust aan denkt heb je hem al in je hand. Het is dus belangrijk dat we bewust leven en weten wat er speelt, zodat we ons niet onbewust laten beïnvloeden door, in dit geval van internet, computers en hun algoritmes. Hier later meer over.

Het is voor veel christenen spannend om van het vertrouwde af te stappen en iets nieuws te ontdekken. Is dit wel Bijbels? Is dit wel van God? Mag dit wel?

Beeld denken is van God. Ons brein denkt en leert op deze manier het meest en het gemakkelijkst. Wees daarom wijs met wat je jezelf aanbiedt als het

gaat om wereldse visuele prikkels. Het is alleen jammer dat op dit moment volwassenen overspoeld worden met wereldse beelden en niet of nauwelijks beelden binnen krijgen die over God gaan of van God zijn. En als er al plaatjes zijn over God is het vaak eenzijdig (blank). De verhalen uit de evangeliën lijken ver weg. De kinderbijbel plaatjes blijven misschien bij. Het is niet voor niets dat er zoveel mensen naar Israël gaan en daar zo blij van terugkomen, ze hebben daardoor beter beeld, geur, smaak, gevoel en geluiden opgedaan. Daardoor gaat het veel meer leven wat ze lezen.

De Bijbel is vol beelden. God spreekt in woorden, beelden, dromen, visioenen... Als God dezelfde is, vroeger, nu en voor altijd, dan zijn deze vormen nog steeds actueel. Misschien kun je niet fysiek naar Israël, maar is er beeldmateriaal te vinden, kun je in gedachten daarheen gaan.

Als ik je vraag je ogen te sluiten en te kijken in je gedachten hoe je middelbare school eruitzag. Zie je het fietsenhok? Met welk gevoel kom je daar? Wat ruik je? Wat hoor je?

Veel mensen kunnen heel veel terug voelen en zien. In een brein is er niet iets als tijd. Het zit er, of het zit er niet. Daardoor kun je ook dromen hebben van vroeger en nu door elkaar. Sommige mensen zijn van kinds af aan meer taal georiënteerd. Dat kan te maken hebben met talenten maar ook met het zoeken naar veiligheid, ritme en regelmaat. Meestal heeft een kind ook wel een fase die fantasierijk is. Bij sommige blijft dat, maar bij de meeste verdwijnt dat omdat interesses veranderen maar ook omdat onze maatschappij die fantasie minder waardeert. Het is gekaderd toegestaan, denk aan boeken, films en kunst. Waarbij er wel weer een verschil is of dat het beeld voor je gemaakt is, of dat je zelf in je hoofd de plaatjes moet creëren. Wanneer je deze fantasierijke fase nauwelijks hebt gehad of lang geleden bent verloren is het als volwassene soms echt wat lastiger om weer de ontspannenheid te vinden van het beeld denken. Daar meer over in de Praktische inleiding.

Is wat we gaan doen oké? Ik denk dat we voldoende Bijbelse grond hebben. Gelukkig is het ook geen modegril, er is van alle tijden bekend dat mensen op deze manier Bijbel lezen en hun gebed op deze manier vorm kreeg. Zowel bij de eerste Christenen als bijvoorbeeld bij Ignatius (16<sup>e</sup> eeuw) die zich verbeelde wat hij in de Bijbel las. Als je Johannes 11 leest, dan sta je daar zelf ook bij het graf van Lazarus, je ziet de schrik bij mensen als Jezus het serieus meent dat die steen open moet. Je ziet mensen die dichtbij staan al beschermend hun kleding voor de neus houden. Je ziet Jezus staan, zijn houding, zijn gezicht. Dit noemen we ook wel meditatie. Andere voorbeelden van mensen die deze manier heel normaal vonden en aanbevolen zijn: Gregory van Nyssa, Augustinus, de Benedictijnen, St. Theresa van Avila, Origines, Charles Finney, Richard Foster en vele anderen.

Tegenwoordig is het woord meditatie 'in' en vaak oosters georiënteerd. Het doel van die vorm heeft het tot rust komen, tot jezelf komen, los van alles komen. Het doel van de meditatie die je door dit boekje leert kennen is contact, integratie, relatie, groei en identiteit.

Het kan zijn dat een aantal punten op elkaar lijken, bijvoorbeeld het rustig zitten, lopen, liggen, ademhalen. Dat is niet typisch oosters of new Age. Mocht het te 'zweverig' zijn, onderzoek dan of daar een angst zit of een grens voor jou op dit moment. Mocht het een angst zijn wil ik je aanmoedigen je overtuigingen te onderzoeken en vertrouwt te raken met kleine stappen. Omdat het verbeelden en de zintuigen zo deel zijn van ons wezen is het logisch dat mensen dit meenemen in levensovertuigingen en gebruiken. Toets de inhoud, maar mediteren en rustig ademen is niet fout in zichzelf. De geestelijke wereld leren zien is niet fout in zichzelf. De bijbel ontkent dit niet, het is normaal. Wel geeft de Bijbel richtlijnen. Zo is het heel normaal om Jezus te ontmoeten, de Heilige Geest die mensen plaatsent, mensen en beelden laat zien om aanwijzingen te geven hoe en wat. En God is duidelijk dat je deze manier van zien in het geestelijke niet moet gebruiken voor het oproepen van doden e.d.. Het is net als geld, het is er, het kan tot zegen zijn en het kan een vloek zijn. Zo is het zien in de geestelijke wereld ook, ga er bewust mee om. Er helemaal niets mee te maken willen hebben is als een dood geloof, want hoe wil je anders God ontmoeten en een relatie hebben met Hem die Geest is?

## **Inleiding B Praktisch**

Dit boekje heeft tot doel om jou te helpen om je relatie met God te verdiepen. Als je een relatie aangaat kost dat tijd, dus: tijd vrijmaken voor elkaar. Echt aanwezig zijn. (Mobieltje uit!) In onze tijd kan echte relatie heel spannend zijn, we zeggen iets makkelijker over de app dan in elkaars gezicht. Wil je een app relatie met God? Wat voor de meeste mensen als een 'alleen beheerders kunnen berichten verzenden'-relatie voelt.

Wil jij God kennen met je hoofd? Of met je hoofd, hart, lichaam en geest? Er zijn veel mensen die behoorlijk in hun hoofd zitten, daar kun je ritmes volgen die redelijk een gevoel van controle geven, de stap naar je hart kan dan als een sprong in het diepe voelen. Angst is geen ongebruikelijke emotie die dan om te hoek komt kijken. Echter, vertrouw erop dat wanneer je het eenmaal kent de rust terugkomt en je er rijker door bent geworden. Wil je verandering of wil je veranderen? Sta hier stil bij.

### **Wil je verandering of wil je veranderen?**

Moet je dan veranderen, ben je niet goed zoals je bent? Het gaat hier niet om je waarde, het gaat om hoe jij geïntegreerd bent en of je alle facetten die God in jou heeft gelegd als zijn schepping kunt gebruiken in je leven en in je relatie met Hem. Je kunt alleen die integratie gaan ervaren op het moment dat je intern wilt veranderen.

Je zult ontdekken dat juist ook de verschillende vormen van meditatie zullen helpen om te kunnen omgaan met die spannende gevoelens.

Je kunt deze zoektocht in je eentje doen, het is echter wel aan te raden dit samen met iemand te doen of in een kleine groep. Er zitten oefeningen bij die je niet alleen kunt doen. Je kunt het ook als kerk in zijn geheel gaan ontdekken, echter als het gaat om groei, openheid, veiligheid en oefenen zijn ook dan wel kleine groepen nodig.

Kijk of je de komende weken dat je hiermee aan de slag gaat je je informatie stroom die tot je komt vanuit de wereld kunt beperken. Denk bijv. aan even het nieuws lezen/screenen i.p.v. het journaal te kijken. Of maar 1 keer per week het nieuws te checken. Je kunt je beelden beperken, wat wil je echt kijken, met welk doel? En zo voorkom je loos zappen/ scrollen. Stoppen met je laten beïnvloeden door beelden, de social media programma's en de 'arcade' spelletjes die zijn ontworpen om jouw aandacht vast te houden. Het is een fuik waar jouw hersenen super makkelijk intrappen, onbewust. Jij hebt het niet voor het zeggen, de makers, en ondertussen de computers bepalen wat jij hoelang doet zodra jij je mobiel opent. Jij wordt verhandeld zonder dat je het weet. Veel mensen kunnen echt- en nepnieuws al niet meer onderscheiden. Veel kinderen/jongeren/volwassenen komen in de problemen door social media, ze meten zichzelf aan beelden op internet, likes... Depressies, zelfmoorden, plastische chirurgie en angsten nemen in rap tempo toe.



Ga serieus met elkaar ontdekken hoe dit in elkaar zit en laat je goed informeren. Maak afspraken/ een plan om bewuster met internet/ social media om te gaan. Bijv.:

- Zet meldingen uit.
- Neem je telefoon niet mee naar de slaapkamer, zet hem 's avonds op tijd uit en pak hem niet als eerste in de ochtend.
- Bedenk wat je wil zien, plan, kies bewust. Klik niet zomaar door.
- Bespreek met elkaar wat je kijkt, wat je tegenkomt, hoe je waarheid toetst.
- Geen telefoons tijdens de maaltijden/ gezinsmomenten/ drinkmomenten/ dates e.d. Leg ze weg en doe ze op stil.
- Verwijder apps van je telefoon. Zowel arcade spelletjes als social media. Check bijv. facebook alleen op je laptop, en check alleen wat je wil checken.
- Bespreek met kinderen hoelang ze op beeldscherm willen zitten en ga eens meten/checken in gegevens hoelang de werkelijkheid is. Maak samen afspraken over wat je werkelijk wilt en wat werkelijk goed voor een ieder is.
- Bespreek hoe je als gezin/huishouden anders kunt zijn in een wereld die het allemaal normaal vindt en niet anders weet/does. Wat doe je met je anders voelen, alleen voelen etc. Hoe kun je in plaats van "wij mogen dit niet omdat we christenen zijn" dogma's, gaan kijken met elkaar hoe je het verschil kunt maken in een maatschappij. Hoe kun je mensen opvangen die gevangen zitten in angsten en depressies doordat ze verslaafd zijn aan en beïnvloed worden door social media? Hoe kun je mensen weer leren de dialoog aan te gaan in plaats van recht tegenover elkaar te staan en alleen maar polariserende informatie binnen krijgen. We hebben een taak als christenen om het zout en licht te zijn. We hebben een missie! En als we dat samen doen, met de jongeren, dan zijn ze zeker niet alleen. Koppel die jongeren ook weer aan elkaar 😊.
- Bespreek hoe je social media positief kunt gebruiken en niet of nauwelijks in de fuik terecht kan komen.
- Bespreek/bedenk waar je je eigenwaarde en identiteit vandaan haalt. (Hoe werkt dopamine en likes...)

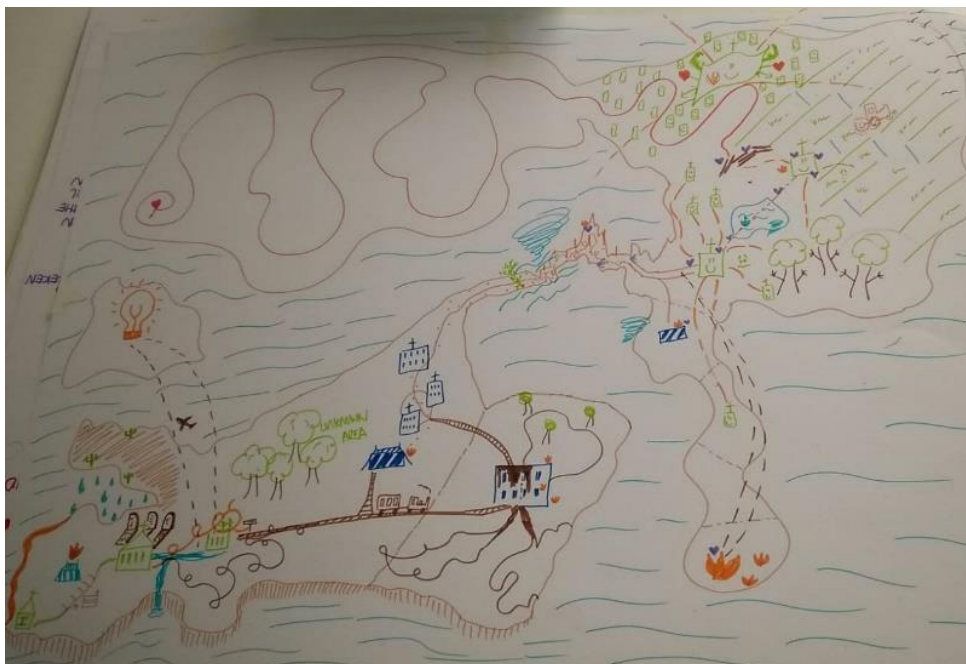
Fix een schriftje of iets waar je op kunt schrijven wat je denkt, ziet, mee maakt. Je kunt schrijven, tekenen, net wat in je opkomt. Voel je ook vrij om tijd te nemen voor andere vormen: wandelen in de natuur, schilderen, dichten, samen een bakkie doen etc. Kunst, smaak, geur; het kan ons helpen om dit bewust op te zoeken. Het kan helpen om iets te verwoorden wat je niet in normale woorden kan zeggen. Het kan je helpen te uitten. "Maar ik ben niet van het crea zijn...knutselen is voor kleuters..." Mocht je deze of een soort gelijke gedachte krijgen bij "freubelen", dan wil ik je uitdagen hier wel mee te gaan werken. Het eindresultaat telt niet, het gaat om wat er ontstaat. Tevens helpt het je verschillende delen van je brein met elkaar samen te leren werken. Je gaat er sowieso profijt van hebben. Het hoeft niet je hobby te worden.

De oefeningen die gegeven worden zijn om je te helpen oefenen in ervaring. Je kunt niet alles beredeneren. Door ervaring leert men. Ik kan een kind wel vertellen hoe je zwemt, maar het zal toch zelf moeten oefenen in het water om te kunnen zwemmen. Wel stap voor stap natuurlijk.

Als je dit als groep wilt gaan doen, wees zuinig op elkaar. Luister, deel, oefen samen. Zorg dat het een veilige sfeer is. Het hoeft niet meteen perfect en je mag ook iets delen als het onaf is. Verzamel de puzzelstukken. Wees nieuwsgierig, met gevoel voor tijd en plaats. Je bent met verschillende mensen, het kan dus zijn dat er verschillende ervaringen naar voren komen. Leg niet meteen een dogma naast een ervaring. Vertrouw de Heilige Geest dat Hij de beste leermeester is.

### Oefening:

**Neem een groot vel papier, of plak 4 A4tjes aan elkaar vast. Maak een moodboard of een landschap tekening van jouw relatie met God. Hoe was je wandeling tot nu toe? Wat ben je tegengekomen?**



## **Hoofdstuk 1 Een ontmoetingsplek met Jezus.**

*Ik kan God ontmoeten en naderen met vrijheid en vertrouwen. Ef. 3:12*

Werken, gedrag veranderen...anders worden?

Je kunt heeeel hard gaan werken, dogma's uit je hoofd leren, alles weten, veel presteren en toch Hem niet kennen. Je kunt alles van Hem verwachten en totaal afhankelijk zijn, en tot niets komen en Hem niet kennen. Je kunt meer informatie verzamelen, nog een boek, nog een artikel, nog een preek, nog een conferentie, nog een aanbiddingsavond...op zoek naar ervaringen, doorbraken. Meer informatie en een enkele ervaring is niet hetzelfde als het hebben van relatie of het veranderen.

Deze elementen kunnen wel bijdragen aan veranderen. Doorzetten, plan maken, tijd apart zetten, naar een conferentie gaan, leren om iets van God te verwachten en niet alles zelf te doen. Het zijn hulpmiddelen, stukjes van de puzzel. Als je wilt veranderen, dan moet je in beweging komen, je doel helder voor ogen hebben, ook al weet je soms niet eens hoe het eruit ziet in de praktijk, je weet in ieder geval wat je wilt. Je verzamelt info, mensen, steun en gaat op pad. Je reis begint. Tijdens je reis oefen je in de praktijk. Je loopt op paden en soms moet je paden creëren, je klimt en daalt, verzorgt voeten, maakt eten, pakt je tent weer in, wast je kleren in een beekje, leert uit je boekje over eetbare en giftige planten, ontdekt dat je conditie vooruitgaat, je begint te wennen aan het reizen en hoe alles werkt. Ondertussen krijg je gezonde lucht en vitamine D binnen en ongemerkt gebruik je minder je kompas en leer je navigeren op de zon en de maan.

Je leert in de praktijk, door te zien, voelen, ruiken, proeven, horen oftewel je zintuigen. Door te doen bouwen we ervaringen op. We leren ook door hoe anderen met ons omgaan over wie we zijn en hoe we in relatie staan. Een bekende uitspraak is, dat als je iemand wilt leren kennen, je samen op vakantie moet gaan. Je ziet dan veel van hoe iemand is.

Dit leren aanvoelen van jezelf en anderen begint al in de baarmoeder en gaat je leven lang door. Het maakt dus ook nogal uit wat voor jeugd je hebt gehad. Hoe zijn mensen met jou omgegaan? In een later hoofdstuk gaan we kijken naar hoe te genezen van wonden. Nu wil ik je het heugelijke nieuws vertellen dat jij een kind van de Vader bent. En daarmee nieuw DNA hebt gekregen. Dus wanneer jij wilt veranderen, kan dat ook echt. Het kan een lang en stroperig proces zijn, maar weet dat je cellen zich vernieuwen en er elke keer nieuw DNA los kan komen. Hoe we leven en wat we leren bepaalt veel van wat er loskomt.

Jezus beloofde dat na Hem de Paraklètös zou komen. Onze helper, trooster, bemoediger, vermaner, advocaat, kracht van de Opstanding... vet. Dit woont in jou. Heel gaaf. Ik denk dat de kracht van de Opstanding iets is waar we nog weinig over weten, maar dat dit dus juist is wat er in ons gebeurt wanneer we het veranderingsproces aangaan. Ons nieuwe leven staat op in ons! En de vermaner is daarbij heel helpend. Niet leuk, confronterend, ja. Toch is dit heel goed te doen, want Hij is tegelijk de bemoediger en trooster en helper. Met Hem leer je dat verandering, confrontatie op basis van

Genade, te dragen is en te doen. Het geeft Liefde, voor jezelf waardoor je trots en onzekerheid en angst kan laten voor wat het is en de Liefde achterna jaagt. Het is zoals in Jakobus staat, nader tot God en de duivel zal van u wegvluchten. Nu is die Liefde niet concreet. Een appel in je hand, een schoen aan je voet...dat is concreet. Maar Liefde...wat is liefde? Het is abstract. Wat is Geest? Het is abstract.

Zonder dat jij je bekeert, dus omdraait naar God toe, kun je dit ook niet vatten. Vanaf het moment dat jij je omdraait sta je weer in contact met God en kun je gaan bouwen aan leven vanuit de Geest.

De Bijbel leert ons dat dit een wederkerig proces is. God geeft Zijn Geest, Paraklètus, met alle gaven aan jou, en jij leert leven samen met Hem. Hij leert jou hoe, en jij bent weer zijn handen en voeten. Hij houdt van jou en jij van Hem. Hij in jou, jij in Hem. Het is dus niet de één, Hij óf de ander, jij, hard aan het werk. Je doet het samen. Punt blijft wel, dat wij als mensen het leven door de Geest niet gewend zijn. Wanneer we niet de tijd nemen om hierin te groeien en te verblijven worden we al snel overspoeld met andere invloeden en ons brein ruimt informatie die het niet gebruikt netjes op. Daar is minder van nodig, dus breekt het af. Het betekent dus niet dat de Geest dan weg is, maar je brein weet niet meer goed hoe hij moet samenwerken met de Geest.

Je ziet deze processen ook terug in bijvoorbeeld de brieven van Paulus, waarin hij schrijft aan mensen die het 'kwijt' lijken te zijn geraakt, het vuur, de relatie, het leven in Gods Koninkrijk.

Als ik kijk naar onze kerk cultuur, dan leven we vaak in de wereld, en daarbij gaan we naar de kerk als plaats van ontmoeting, deel van cultuur en is veel kerk religie of een plek van contact of beleving. Echter de meeste christenen die ik spreek missen doordeweeks een levende relatie met God of kennen dat simpel weg nog niet.

Als je wilt groeien in karakter, zoek dan een kleine groep. Samen op zondag zingen en een preek luisteren is mooi en samenbindend, echter kan het ook anoniem en passief zijn en blijven. Het laadt misschien even op, maar verandert je niet. In een kleine groep mensen die wil veranderen kun je ook commitment aangaan en leren elkaar te Paraklètussen. Zoek daarbij een paar mensen die al verder zijn, zoals de 'oudsten' ook oorspronkelijk bedoeld zijn. Zij lijken al meer op Jezus, wandelen al langer in het leven in en met de Geest. En dat van binnenuit, niet een sociaal aangeleerd trucje, maar echt puur. Ze zijn dezelfde, thuis en in de kerk, op hun werk en in de auto.

Heb je niet zo'n groepje of 'oudsten' in jouw omgeving? Bid daar gerust voor, God kan mensen op je pad brengen. Wees niet bevreesd, want je proces kan gelijk al van start. De Heilige Geest is de beste leermeester.

### *Ontmoeting*

Als je kijkt naar Genesis hadden Adam en Eva dagelijks een ontmoeting met God. Pas toen ze naar een andere waarheid gingen luisteren, die van de Satan, kwam het verbergen voor God en elkaar in hun leven. De kunst is om het verbergen te stoppen en de ontmoeting in te gaan. Dat kan heel

spannend voelen. Maskers, overtuigingen, teleurstellingen, trots, falen, van alles kan dat in de weg staan. Het is aan jou om deze stap te gaan maken. Je innerlijke ik op te gaan ruimen.

Welke waarheid wil jij volgen?  
Wie wil jij vertrouwen?

Ontdek wat jouw beeld is van God. Pak pen en papier. Schrijf/teken jouw beeld van God op. Er staat in de 10 geboden maak geen beeld van God, maar ik vrees dat dit vaak gedaan wordt<sup>1</sup>. Om beelden te vernietigen moeten we eerst weten waar we mee te maken hebben. Dus schrijf het maar eens op. Sluit je ogen en hoe ziet God er dan uit? Hoe ziet hij eruit als je iets goed doet? Hoe ziet Hij eruit als je iets verkeerd doet?

Wat is jouw beeld van God? En wat is jouw beeld van Jezus? Doe opnieuw je ogen dicht, met de gedachten: hoe ziet Hij eruit als je iets goed doet, en hoe ziet Hij eruit als je iets slechts doet?

Heb je een plaatje? Of helemaal niet? Verschillen ze?

Jezus is het evenbeeld van God, Jezus is het zichtbare beeld van de onzichtbare God. Het is niet dat God onzichtbaar wil blijven, Hij wil zich aan ons laten zien, Hij wil met ons wandelen. Hij zoekt ons op. Echter Hij wil dat we Hem kennen en niet een plaatje van Hem. Een relatie bouw je van Geest tot geest niet van geest tot plaatje.

Om die relatie te bouwen helpt het om je zintuigen te gebruiken, lezen van de Bijbel, horen van verhalen, getuigenissen. Luisteren, voelen, meedoen met muziek, en wat dacht je van de rituelen van samen communie vieren, feestmaaltijden, proeven, ruiken. Wandelen in de natuur. Jezus leeft ten volle met zijn zintuigen, dat mogen wij ook. Het samen zijn doet ook veel, je voelt elkaars aanwezigheid, zelfs met je ogen en oren dicht kun je dat waarnemen. Je voelt sfeer, emoties... Zo kunnen er ook hormonen worden aangemaakt doordat je een hand op iemand legt om te zegenen, wanneer je een knuffel geeft. Onze lichamen leren van en reageren op elkaar. (Je kunt het ook behoorlijk verstieren, en destructief inzetten, maar ik hou het hier even positief.) Zo is het ook met God. Juist die beleving, dat 'zijn' met elkaar is zo krachtig. Maar hoe doe je dat met God?

Een manier die veel gebruikt wordt is het inbeelden. Iets wat niet meer standaard geleerd wordt in de kerk of het onderwijs. Gelukkig wordt het wel herontdekt. Droge abstracte stof onthoud je veel beter als je er een verhaal

---

<sup>1</sup> Dat we geen beeltenis van God mogen maken is een zeer wijze regel, het punt is dat wanneer wij God in een plaatje vangen dat of veel te eenzijdig is of simpel weg verkeerd. Het gaat echter niet alleen om een beeld van hout, goud of steen, maar ook het beeld wat mensen van God hebben gecreëerd in hun hoofd, religie, boeken. Het beeld van een boze God is gebruikt om kinderen te manipuleren te luisteren naar volwassenen, volwassenen zijn gemanipuleerd te doen wat andere volwassenen willen...De Satan is de bron van een verkeerd beeld van God. Hij begon daarmee zoals we lezen in Genesis 3, door een ander plaatje te schetsen naar de mens over wie God is. Gij zult Mijn naam niet onjuist gebruiken is ook zo'n voorbeeld, in Zijn naam zijn Zijn kinderen gedood, gemarteld, verkracht, verkocht etc.



van maakt met beelden in je hoofd. Zo kun je veel meer onthouden. Ook kun je makkelijker de vertaalslag maken naar de geestelijke wereld omdat je in meerdere dimensies en tijden kunt kijken dan dat je nu met je ogen letterlijk ziet.

Is dat niet kinderlijke fantasie en juist heel gevaarlijk omdat ieder zijn eigen waarheid kan creëren?

Nee, fantasie is niet gevaarlijk, het stimuleert creativiteit in inbeeldingsvermogen. Wel is het natuurlijk goed dat we leren onderscheiden van fantasie is en wat hypotheses zijn en wat gedeelde werkelijkheid is. Wat goed is om te weten, is dat deze invloed er simpel weg al is. Als je er niet bewust van bent, of denkt niets te doen met fantasie en volledig rationeel te werken is dat helaas niet kloppend. Je wordt beïnvloed door beelden en emoties, simpel weg doordat we zo als mensen in elkaar zitten.

Als voorbeeld neem ik de invloed van computers/telefoons. De werking van bits/ A.I./ deepfakes gaat heel ver. Veel is ontworpen om jouw aandacht vast te houden of jou te misleiden. Dit zijn onbewuste processen en al ben je er bewust van, het is ondertussen zo goed dat het voor professionals al lastig is om niet verslaafd te raken of echt van nep te onderscheiden.

Onze hersenen denken op basis van beelden. Emoties hebben we, en al onderdruk je ze, dan gaan ze toch jouw brein/lichaam beïnvloeden.

Ik denk dat het heel wijs is wanneer wij actief en bewust werken met inbeeldingsvermogen en daardoor ook onderscheidingsvermogen trainen. Creatiever worden, makkelijker Gods stem kunnen verstaan etc. Want hoe nodig hebben we Hem om in deze tijd de verleidingen te kunnen weerstaan en afstemmen wat wijs is om wel of niet te doen?

Als het gaat om in beeld denken vind ik dit altijd een helder voorbeeld van hoe ons brein werkt:

Als ik denk aan Bas, mijn man, dan zie ik niet een lijstje:

*Basjan Rietveld*

*37 jaar oud*

*1,85m*

*Houdt van piano spelen en ...*

Nee, dan zie ik hem voor me, achter die piano, hoor ik zelfs de muziek die hij speelt. Zie ik hem in de keuken, voel ik zijn knuffel, ruik ik de koffie die hij aan het zetten is.

Als ik denk aan het huis waar ik vroeger ben opgegroeid kan ik daar voor gaan staan, doorheen lopen, de tuin in, mijn slaapkamer zien, mijn bed, alles. Ik kan je vertellen hoeveel ramen erin zitten doordat ik ze zie en kan tellen.

Als ik denk aan de middelbare school kan ik dat ook, ik zie docenten, als ik ze zie dan popt ook vaak de naam op. Maar als ik mij moet herinneren welke les Frans ik had in de 2<sup>e</sup> en wat daarin verteld werd? Geen idee, dat heb ik niet onthouden. Ook abstracte informatie zoals taal, formules hangt in ons brein vast aan plaatjes.

Het kan wel zo zijn dat taal en/of wiskunde voor iemand veel fijner is dan een relatie hebben met mensen. Mensen zijn onvoorspelbaar, taal en wiskunde niet. Dit heeft echter veel meer met veiligheid te maken dan met

hoe we in elkaar zitten qua brein. Wanneer dit herkenbaar voor je is, kan het zijn dat je meer moeite hebt om stappen te maken in relatie op zijns niveau dan voor een ander. Het is dan belangrijk om de stappen klein en haalbaar te maken. Om ook goed voor jezelf te zorgen als het spannend wordt, je er angstig van kunt worden. Ik leer je daarvoor zo meteen een hulpmiddel aan. En ga gerust eerst op zoek naar iemand die je bij kan staan als je dit 'zijns/relatie' proces heel ingewikkeld vindt.

Het is dus heel wijs om goed met verbeeldingskracht om te leren gaan en het kundig in te zetten. Leren werken met je verbeeldingskracht en leren zien met je geestelijke ogen.

## Oefening 1 Je ontmoetingsplek met Jezus

Jouw ontmoetingsplek met Jezus. Dit is een plek waar het fijn is, veilig, prettig, je met Jezus kunt zijn en wandelen. Bedenk wat een fijne plek voor jou is, bijvoorbeeld ergens in de natuur. Neem de tijd om je ogen te sluiten, je ademhaling naar je buik te krijgen, mond open/kaken los van elkaar. Adem in door je neus en uit door je mond. Zorg dat je lekker zit. Sommige mensen gaan plat op de rug liggen, dit kan ook. Bij mij is dan het gevaar dat ik te ontspannen en slaperig word. Ik zit meestal rechtop.

Als je rustig ademt sluit je je ogen en ga je in gedachten naar die plek toe. Op die plek is Jezus ook. Je mag daar gewoon zijn, kletsen, stil zijn, kijken, luisteren, voelen, ruiken... Wat zegt Jezus tegen jou? Kijk je Hem aan? Wat vertellen Zijn ogen? Ga maar ontdekken.

Je kunt een wekkertje zetten, of de tijd nemen. Als dit lastig is, oefen dan om te beginnen 5 minuutjes, als dat normaal wordt kun je opbouwen naar 10, 15, 20 minuten. (In een tijdsbestek van weken/maanden)

Dat betekent niet dat je daarna altijd 20 minuten of meer deze manier van ontmoeting hebt, je kunt ook even een kort momentje tussendoor pakken. Ook ben je vrij om de ontmoetingsplek te veranderen. Oftewel varieer gerust.

Het kan zijn dat je dit in je eentje lastig vindt en dat het helpend is wanneer iemand je leidt. Wanneer je dit prettig vindt, vraag iemand dit voor je te doen of maak gebruik van de standaard meditatie die wij aanbieden.

Wanneer het niet vanzelf gaat, blijf oefenen. Het kan zijn dat je hersenen dit zo niet gewend zijn, dat er meters gemaakt moeten worden en je hersenen meer verbindingen kunnen aanmaken. Check ook even je overtuigingen, is er iets in je denken wat blokkeert? We gaan hier ook nog wel verder naar kijken in dit boekje.

## Oefening 2 Bijbel lezen

Ga je Bijbel lezen op deze manier: Lees bijvoorbeeld het evangelie van Lukas of Johannes door en wanneer je een stukje hebt gelezen dan doe je je ogen dicht, gaat rustig ademen en stel dan de setting voor, zie wie-wat-waar in je verbeelding. Je kunt ook de voorlees Bijbel gebruiken, of dat iemand uit de groep voorleest en je met je ogen dicht luistert om in je verbeelding erbij te zijn en te zien, horen en voelen wat er gebeurt.

## **Groepsgesprek**

Bespreek dit hoofdstuk met de groep. Stel elkaar vragen, bemoedig elkaar. Doe het echt samen, oordeel niet, haal echt eerst zelf je balk uit je ogen voordat je een splinter wil verwijderen bij de ander. Doe dit samen. Durf

moeilijke vragen/worstelingen ook open te laten, je hoeft niet nu meteen alles op te lossen.

Hier een paar voorbeeld vragen:

Welk beeld van God had je? Hoe liet Jezus zich zien in de oefening van stap 1? Hoe ging die oefening? Heb je Stap 2 gedaan of wil je dit samen oefenen? Hoe is dit voor jou om mee bezig te zijn? Hoe normaal of vreemd is dit voor jou? Hoe is het voor jou om relaties aan te gaan? Hoe is het om jezelf te zijn, of te laten zien in relaties? Hoe kun je veilig zijn voor elkaar? Wat is een risico voor jou qua afleiding en/of afhaken in dit proces?

## **Groepsoefeningen**

### *1. Kaartjes uitzoeken: intuïtief*

Misschien heeft iemand van jullie het spel 'Kaarten op tafel' of verzamel met elkaar kaarten/ plaatjes uit tijdschriften. Leg de kaarten/ plaatjes op tafel. Kijk wie je linker buurman of vrouw is en pak intuïtief een plaatje voor diegene. Maak gerust een eigen variant van deze oefening. Het doel is: durven reageren vanuit intuïtie. *Je intuïtie is een verzameling van opgedane kennis en ervaringen en wanneer je leeft met de Geest is Hij daar zeker aanwezig.* Je geeft het plaatje aan die persoon, je hoeft er niets bij te zeggen. Je mag daarbij allebei wel kijken of er intuïtief een idee of gedachte bij komt. Deel dat met elkaar. Het is een oefening, het kan raak zijn, het kan ook niet zoveel zeggen, of nóg niet zoveel zeggen. Mocht het een woord van vermaning zijn, deel het dan niet, ga dan eerst op een later moment zelf nog in gebed. 'Klopt dit, wanneer en hoe moet ik dit bespreekbaar maken, ben ik diegene of moet ik voorbede doen etc.'. Ga hier wijs mee om. Doe dat niet zomaar in de groep. Hou het emotioneel veilig. Neem de tijd om als groep te groeien hierin, en kijk ook welk manddaad je hebt bij en van elkaar. Als het gaat om vermanen doen wij dat alleen in een klein groepje (denk aan ongeveer 4-8 personen) die elkaar goed kent, manddaad heeft gegeven aan elkaar, elkaar respecteert en liefheeft.

### *2. Kaartje met naam, tekst/plaatje maken voor iemand (individueel)*

Je kunt blanco ansichtkaartjes kopen en op één kant een naam schrijven, je schud de kaarten en deelt ze dan uit. Als iemand zijn eigen naam heeft wissel je even wat of hussel je opnieuw. Je neemt bijv. 10-20 minuten om stil te worden en te kijken of er een beeld, liedje of woord/Bijbeltekst komt voor diegene. Kijk of je tijdens het oefenen ook even een plekje kunt zoeken voor jezelf, je hoeft niet allemaal aan tafel/ in de kring te blijven zitten. Komt er even niets? Dan kan het helpen om bijv. even te rade te gaan bij een 'oudste',

soms heb je even een startmotor nodig of je gaat rustig ademen en een tijdje te bidden, wat bladeren door je Bijbel of een lied luisteren.

### *3. Blanco bidden, daarna kaartje pas omdraaien om naam te zien (tezamen)*

Deze is wel next level. Ga met elkaar aan tafel zitten, je hebt een stapel blanco kaartjes net als bij oefening 2 die je geschud hebt. Je legt het met de blanco kant naar boven, dus de naam niet zichtbaar. Je gaat allemaal in contact met God kijken of je een woord/lied/beeld etc. hebt voor die persoon en je kijkt of je intuïtief weet van wie dat kaartje daar is. Neem daar 1-10 minuten (1 is speed profiteren, een leuke oefening in zichzelf, 10 rustig aan, maar dan heb je kans dat niet iedereen aan de beurt komt) voor en draai dan het kaartje om. Het geeft dus niet als je het fout hebt, als jij dacht dat het Piet was en het blijkt Truus te zijn. Het is een oefening om te leren aanvoelen en te leren samenwerken met de Geest. Deel met elkaar wat je verder qua idee binnenkreeg.

- ➔ Wanneer er over jou geprofeteerd wordt schrijf het dan bijvoorbeeld op of verzamel de briefjes. Je kunt het ook opnemen met een recorder als de anderen dat oké vinden. Onderzoek samen met God wat de profetie voor jou betekent. Als het gaat om grote, belangrijke beslissingen zal God dit altijd direct met jou bespreken. Wel kan Hij door anderen jou helpen met stappen zetten, bemoedigen, karakter vormen en bevestigen. Wanneer je te maken krijgt met iets wat je niet kunt plaatsen, laat het gewoon even voor wat het is, bid ervoor en als God je ook dan niets openbaard laat je het liggen.

Wanneer er iets confronterend is, adem diep naar je buik, probeer het te onderzoeken. Wees bewust van je eigen fight, flight, freeze response. Neem het mee en overleg samen met God hoe en wat jij kunt doen. Loop niet weg van terechtwijzingen die jou helpen meer op Jezus te gaan lijken. Leer leven vanuit genade, dan hoeft jij je niet te verbergen, en kan schuld worden weggenomen en kun je in vrijheid leren leven. Schaamte wordt bedekt, en als het goed is zullen deze mensen dit ook voor jou doen. Als het nog niet veilig genoeg voelt, zoek dan iemand 1 op 1 op die je wel vertrouwd.

Neem tegelijkertijd niet zomaar alles aan, anderen zijn mensen en kunnen ook dingen verkeerd verstaan of bewust/onbewust manipuleren. Het vraagt echt wijsheid om hiermee om te gaan. Praat hierover met elkaar. Hoe bewaak je dat het puur is/blijft/wordt.



## **Hoofdstuk 2 Liefde, hoe ervaar je dat?**

*Wij hebben Gods liefde, die in ons is, leren kennen en vertrouwen daarop. God is liefde. Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God blijft in hem.*

*1 Joh. 4:16*

Wist je dat het zien van baby's en jonge dieren je meer empathisch maakt?  
Wist je dat bij pijn het vasthouden van een hand van iemand waarvan je houdt de pijn verlicht?

Wist je dat je van een knuffel oxytocine krijgt, een blij stofje dat je het gevoel geeft van verbondenheid?

Wist je dat wanneer je in een liefdevolle omgeving leeft je veel beter kunt herstellen van een heftig trauma?

Wist je dat liefde niet hetzelfde is als een verliefdheid?

Hoe merk je dat iemand jou liefheeft? Hoe ziet dat eruit? Hoe voel je dat?

In Gods grondwet staat: Heb de Heer uw God lief (dat kan omdat Hij jou eerst heeft liefgehad), met alles wat je hebt, hart, verstand, lichaam en je naaste als jezelf. Wat daarin mooi is, is dat het niet een eis is, maar een kunnen. Hij geeft het voorbeeld. Hij heeft eerst lief. Onvoorwaardelijk. Hoe gaaf is dat! Vanuit die liefde ligt er een uitnodiging: wil je met mij Leven? Een aanzoek voor een huwelijk eigenlijk zou je kunnen zeggen. Dat is veel meer dan een afspraak, een contract tussen een werkgever en werknemer of een koning en een onderdaan. Het maakt ook dat God naast je gaat staan i.p.v. boven je.

Sterker nog, Hij is een mens geworden. Onder ons. En nu met Zijn Geest, In ons. Het is een intieme relatie. In het huwelijk zijn de partners één, zo wil God ook één met ons zijn. Het is niet zo dat je seks hebt met God, dat is tussen 2 mensen met een lichaam. Echter wat wel zo is, is dat in die intieme relatie er volledig vertrouwen is, geen schaamte, geen bedekking, aanmaak van positieve hormonen, een verbinding- hechting tussen mensen, kans op herstel wanneer mensen onveilig zijn gehecht, genieten van elkaar, lachen met elkaar en meer. God is gelukkig niet preuts, wel gaat Hij heel gentle met ons om en zal jou niet in je nakie laten staan. Doordat Hij niet preuts is kan de kracht van intimiteit ook duidelijk worden. De Bijbel spreekt openlijk over een huwelijk, seksualiteit (denk aan Hooglied) en ook wordt de beeldspraak gebruikt dat de 'gemeente' de bruid is van Christus. Intimiteit is niet hetzelfde als seks. Wel heeft het die waarde als het gaat om wat ervoor nodig is om intiem met elkaar op te trekken. Mag de ander echt zien wie je bent, of heb je een bedekking, een masker op?

Liefhebben doe je met alles wat je hebt. Liefde ontvangen ook. In vriendschappen deel je hoe het met je gaat, onderneem je dingen met elkaar, geef je een knuffel en deel je levensmomenten met elkaar. Je zorgt voor elkaar en denkt aan elkaar. Het verschilt misschien per vriendschap hoe intiem die is. Meestal hebben mensen een paar vrienden waar ze heel intiem mee optrekken en wat meer mensen daarnaast. Het is denk ik ook gezond

dat je niet met Jan en alleman alles deelt. Privacy en emotionele veiligheid zijn belangrijk.

De kunst is om te ontdekken hoe jij liefde kent, kun je geïntegreerd liefhebben, dus met je verstand, je hart en je lichaam? Je lichaam kan liefde uitstralen zonder dat je iemand hoeft aan te raken. Je hart kan geraakt worden door wat God raakt. Je verstand kan empathie ervaren en aansluiten bij wat passend is voor de ander en voor jou.

De Liefde is: geduldig, vriendelijk, niet jaloers, pronkt niet, reageert passend, denkt meerzijdig partijdig, is niet bitter, denkt geen kwade dingen, verheugt zich niet over ongerechtigheid. De liefde bedekt, gelooft, hoopt, verdraagt alles en vergaat nooit.

Heb jij je naaste lief als jezelf? Heb jij jezelf lief? Heb je als kind onvoorwaardelijke liefde gehad? De liefde waar hierboven over gesproken wordt? Misschien niet perfect, maar ik hoop dat je je geliefd hebt gevoelt. Als je dat niet hebt, weet dan dat het geen verloren zaak is, je kunt dit gaan ervaren. Je kunt dit leren kennen. Soms ervaar je het door je eigen kinderen, die jou onvoorwaardelijk liefhebben. God legt de potentie in ieder mens, wij zijn geschapen naar Zijn beeld.

Als kind ontdek je wie je bent door de mensen die jouw groot brengen. God wil als een Vader zijn voor zijn kinderen. Dit is een andere manier van benaderen dan wat ik hierboven beschreef bij de vergelijking met een huwelijk. Toch is het ook logisch, vanuit intimiteit ontstaat er een nieuw mens. God is onze Vader. Een Vader- kind relatie is weer anders dan die van partners. Dat klopt, God probeert ons Hem te leren kennen door concepten die wij kennen. Hij is zo groot, zo veelzijdig, wij kunnen dat amper bevatten. Je kunt dus niet goed 1 plaatje van Hem vormen, omdat Hij veel meer is dan dat. De verschillende vergelijkingen helpen wel om te leren gelaagd en veelzijdig te denken en leven. Ook een mens is niet 1 plaatje, als ik testjes afneem bij mensen dan hoor ik regelmatig: 'ligt eraan in welke situatie'.

Het mooie van God als Vader is het nieuwe DNA, waar ik al eerder over sprak. In het oude testament spreekt God over een nieuw hart en een nieuwe geest die Hij zijn kinderen wil geven. Dat is niet een pakketje dat afgeleverd wordt aan de deur, maar het is een pakket dat door Hem gegeven wordt, geïnstalleerd wordt en Hij blijft om je te leren hoe het te gebruiken. Dat is pas service! 😊

Om jezelf lief te hebben, helpt het om te weten wie je bent.

Ik ben Gods kind	Joh. 1:12
Ik ben door God uitgekozen, heilig en geliefd	Kol. 3:12, Ef. 1:1, 1 Tess 1:4
Ik ben Gods vriend	Joh. 15:5
Ik ben compleet in Christus	Kol. 2:10
Ik ben Gods tempel	1 Kor. 3:16
Ik ben een nieuwe schepping	2 Kor. 5:17

Ik ben deel van Christus lichaam	1 Kor. 12:27
Ik ben Gods ambassadeur	2 Kor. 6:1
Ik ben Gods gereedschap	Ef. 2:10
Ik ben een vijand van de duivel	1 Pet. 5:8
Ik ben een kind van het licht	1 Tess. 5:5, Mat. 5:14
Ik ben het zout der aarde	Mat. 5:13
Ik ben meer dan overwinnaar	Rom. 8:37
Ik ben verborgen met Christus in God	Kol. 3:3

Als jij weet wie je bent, helpt het ook om de ander zo te gaan zien. God heeft jou net zo lief als je naaste. Liefhebben betekent niet altijd het met iemand eens zijn, maar wel dat je de dialoog aan kunt. Dat je eten kunt brengen als de ander het niet heeft of kan maken. Dat je misschien niet actief in iemands leven bent i.v.m. het destructieve gedrag van die persoon, maar geen kwade gedachten hebt over hem of haar of bitter bent.

Het weten helpt, toch is het niet hetzelfde als het integreren in je leven, het ervaren. Dat verankert veel beter, want dan ga je het ook onbewust leven en hoef je er dus niet constant aan te denken en hard voor te werken. Het gebeurt dan op een gegeven moment gewoon.

### **Oefening 3 Wie je bent**

Neem de tijd om de teksten hierboven je in te beelden. Hoe ziet dat er in je verbeelding uit. Heb je er een plaatje bij? Hoe zou dat eruit kunnen zien? Hoe voelt dat als God dit tegen jou zegt?

Ga naar jouw ontmoetingsplek met Jezus en laat Hem vertellen wie jij bent. Laat Zijn Liefde, Zijn aanwezigheid binnenkomen in je gedachten, je hart en je lichaam.

### **Groepsbespreking**

Ga 1 op 1 wandelen met elkaar of in een klein groepje en ga delen over hoe liefde in jouw leven er wel of niet is geweest. Waar wil je in groeien? Waar zitten kwetsbaarheden, angsten, leugens? Hoe is het voor jou als iemand je aanraakt?

Zorg goed voor jezelf, voelt de groep nog niet veilig genoeg, zoek dan één iemand die je wel vertrouwd op om je leven mee te delen. Als de hele groep dit ervaart, ga dan meer met elkaar optrekken, ga samen dingen ondernemen, doe teambuilding activiteiten, bid samen, zing samen, eet samen, praat samen, zodat er vertrouwen kan groeien. Dit is eigenlijk een aanrader voor elke groep, trek met elkaar op, zoek elkaar op.

### **Groepsoefening**

Bid voor elkaar in de vorm van zegenen. Je gaat om elkaar heen staan, iemand in het midden (die mag ook zitten hoor). En dan om de beurt in het midden. Je kunt ook in groepjes van 3 of 4 gaan staan. Ik heb 3 levels hieronder staan, kijk samen aan welke jullie toe zijn. Het kan ook per

persoon verschillen, kijk naar waar jij bent in je proces, welke stap is nu passend?

1. Elkaar zegenen, iets noemen ter bemoediging of één van de teksten citeren die gaan over onze identiteit.
2. Elkaar zegenen, om elkaar heen staan, (handen opleggen) en luisteren naar de Geest wat Hij wil zeggen. Het kan soms helpen om gewoon te starten met danken voor de persoon die je zegent en dan komen er soms vanzelf meer woorden.
3. Elkaar zegenen, om elkaar heen staan, ruimte voor oefenen met beelden. Vertel wat jij ziet. En vraag (samen) de Geest ook om uitleg.

- ➔ Met profeteren deel je wat jij ziet, denkt, hoort. Je deelt het niet als: God zegt:.... Je bent met elkaar aan het oefenen en toetst de beelden en gedachten door het in de openheid en ontspannenheid neer te leggen. Het toetsen kan doordat de ontvanger het herkent, een ander hetzelfde dacht/beeld had, de Bijbel erbij nemen, het geheel meenemen in gebed, vragen of God het wil bevestigen door iemand die hier niet bij is geweest.
- ➔ Het kan ook zijn dat als je thuis bidt, er een woord of beeld is voor iemand. Je kunt dit delen door te noemen dat je aan het oefenen bent en dat de ander het mag toetsen. Het mooie is dat als we op deze manier leren leven we dus op deze manier iets kunnen bevestigen via Gods Geest als antwoord op iemands gebed.
- ➔ Interpreteer niet zelf, tenzij God je heel concreet woorden geeft bij een beeld. Deel eerst het beeld. Neem de tijd, dat ook anderen Gods stem kunnen verstaan.

### **Hoofdstuk 3 Contact doormiddel van waarnemen**

*‘Wij richten ons niet op de zichtbare dingen maar op de onzichtbare, want de zichtbare dingen zijn tijdelijk, de onzichtbare eeuwig.’ 2 Kor. 4:18*

Contact doormiddel van waarnemen/voelen. In veel godsdiensten is zijn de goden ver weg. God moet je via een middelaar en/of offer smeken en pleasen. Ook zie je de behoefte van de mens naar het ‘zien’ van hun goden, daardoor kennen wij de vele beelden. Rituelen waarbij geproefd wordt, geroken, gesproken, gegeten, gewassen, er zijn er genoeg om een plaatje te krijgen dat we ook religie beleven met zintuigen. Wanneer het gaat om het geestelijke dan is dat voor heel veel mensen in de wereld een hele normale zaak. Er is een geestelijke wereld, dit valt niet te ontkennen. Dat ontkennen wordt wel gedaan, vanuit de filosofie is er een behoorlijke invloed geweest zoals vanuit de tijd van Plato/Aristoteles, maar denk ook aan Spinoza met zijn: ‘als ik het niet zie, is het er niet’. Veel mensen hebben dit overgenomen. Ook zie je in de westerse wetenschap dat ze hun eigen lijn volgen van ontdekkingen.

Het vreemde is dat sommige wetenschappen uit bijv. Azië vele malen ouder zijn, maar niet serieus genomen werden of worden. Langzaam begint de arrogantie (of is het juist onzekerheid over eigen positie?) eraf te gaan en wordt er meer over de muren gekeken. En ik hoop dat er ook weer serieus gekeken wordt naar het aspect van de geestelijke dimensie.

Voor christenen is het vaak zoeken, sommige zijn totaal niet gewend om over de geestelijke wereld na te denken, laat staan er iets mee te doen. De ander is er heel actief mee en zoekt zijn weg in wat van God is en wat niet (occult)? Niet alles wat uit andere culturen komt is occult, maar ook niet alles is onschuldig en geen probleem. Ik ga geen lijstje geven met wat wel en niet. Het is belangrijk dat je zelf blijft nadenken en samen met God kijkt naar wat van Hem is en wat niet. Wat is wijsheid in jouw leven en wat niet. Wees niet naïef, maar ook niet angstig.

Wel wil ik je meenemen een stapje verder te komen in het waarnemen op een geestelijke manier. Hoe leer je connecten met jouw geest en luisteren naar de Heilige Geest?

God is met eenieder van ons, echter er is ook sprake van een doop in de Heilige Geest. Ik zie in Handelingen dat dit iets normaal was. De één heeft het uit zichzelf, de ander krijgt handen opgelegd en heeft het daarna. Dit zie ik nu in de praktijk nog steeds. Mocht jij twijfelen of je de Heilige Geest hebt, zoek mensen die de gave van onderscheid hebben en dit met je kunnen doorspreken/weten/met jou kunnen bidden hiervoor.

Je kunt ‘ervaringen’ hebben van Gods aanwezigheid, zoals mensen ook kunnen ervaren bij een samenkomst of bij het bidden voor elkaar. Het kan ook heel rustig en stil blijven maar dat je van binnen gaat merken dat er iets veranderd is. Een ervaring is tof, maar een ervaring is nog geen relatie. Het kan wel helpen beseffen hoe reëel het is, zodat het relatie bouwen begint.

Er is ook veel twijfel over geestelijke manifestaties en psychologie en fysieke reacties. Het klopt dat daar mixen van zijn, of dat het soms eerder



een fysiek/psychologisch iets is dan geestelijk. Onderscheid is belangrijk en een eerlijke en pure leerweg helpt. Het gaat erom dat we stevig op onze benen komen te staan en groeien naar volwassenheid in geloof. Ben je meer sceptisch, ga dan wel op onderzoek uit, want de baby met het badwater weggoeien is ook niet de bedoeling, toch?

Voor ons als westerlingen is het belangrijk om te beseffen dat we veel met ons hoofd doen. Denken, feiten etc. Daarbij zijn we de realiteit van ons complete zijn uit het oog verloren. Het kan helpen om daar weer meer bewust van te worden. Dit om ook in je brein meer paadjes weer of voor het eerst actief te krijgen die op meer gaan letten dan alleen taal. Je kunt dan sterker gaan waarnemen. Er zijn ook mensen die heel sterk waarnemen, hoog sensitief noemen we dat. Dat is in onze maatschappij voornamelijk lastig, want met alle prikkels die er op je afkomen op een dag is dat intens. Plus je krijgt niet aangeleerd hoe die prikkels te kanaliseren, hoe emoties van een ander te kanaliseren en deze kinderen en volwassenen hebben een grote kans op burn-outs en depressies. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor het lichaamsbewuste, wat helpend is. Je gaat je lichaam beter aanvoelen, begrijpen en samenwerken. Je psyche en je lichaam zijn nauw met elkaar verbonden. Ze geven signalen af over hoe het met jou gaat, of je een bepaalde stof binnen moet krijgen, hoe het met een ander gaat, of de situatie veilig is, of je meer rust moet pakken, of je even wat uitdaging nodig hebt, etc. Het is echt tamelijk briljant. Lezen en schrijven is super handig, maar deze signalen zijn iets wat in onze natuur zit en we laten het liggen!

Ons lichaam is belangrijk voor God, Hij heeft het bedacht, gemaakt. Het is een tempel van de heilige Geest, Hij heeft voor zijn sterven striemen geïncasseerd voor onze genezing, Hij genas vele zieken. Het oude testament heeft bijvoorbeeld wetten rondom wassen, voor onze gezondheid. Het bittere water in de woestijn was niet om te pesten, maar hiervan iets drinken als je leeft in de woestijn geeft je hart het vermogen om gezond te werken en extra uithoudingsvermogen te hebben. Hoe gaaf is dat!

In de Bijbel wordt veel gesproken over de vreugde des Heren en dat ook in combinatie met een gezond hart. God weet wat goed is voor ons lichaam, voor ons brein. Daarmee ook voor onze psyche. Investeer hierin, doe oefeningen, ontdek, wordt vertrouwd met je eigen lichaam. Leer ook de zwakheden van het vlees kennen; craving, denk aan de geur van frituur, de gedachte aan chocola, emotioneel eten/ troost voer, verslavingen zoals suiker, koffie en social media, controle pakken door juist niet te eten, etc.

Leer je lichaam lief te hebben, te zegenen. Vergelijk het niet met beelden op tv of internet. Heel veel is nep. Gezichten, borsten, benen, billen, spieren. Trap niet in die leugens. Kijk met Gods ogen naar je lichaam. Zorg er goed voor, gezond eten, beweging, rust. Heb jij je lichaam lief? Koester je het?

Hoe is het voor jou als je iemand aanraakt, of als jij aangeraakt wordt? Hoe is het om vastgehouden te worden? Ben je vroeger gedragen, of moest je al vroeg zelfstandig zijn. Kon je fysiek bij iemand wegschuilen of moest je zelf

een plekje zoeken? Kun jij jezelf rustig krijgen door rustig te ademen? Kun je voelen wat er in je lijf gebeurt? Hoe is het voor jou om stil te zijn?

Wist je dat het zegenen door een hand op iemands hoofd te leggen de linker- en rechterhersenhelft beter laat samenwerken?

Wist je dat je met een hand op iemands schouder kunt vertellen van lichaam tot lichaam dat je er voor iemand bent?

Wist je dat je lichaam kan aangeven dat het een stof nodig heeft, doordat je trek krijgt in iets? Denk aan pindakaas, fruit, kaas, groente etc. Lekkere snacks tellen niet mee. Tenzij je bijv. een tekort aan zout hebt, bijv. doordat het zomer is, warm en je hebt veel gezweet, maar eet dan met mate 😊.

Wist je dat er in de natuur heel veel planten zijn die een geneeskrachtige werking hebben? En dat dit voor mens en dier wel kan verschillen?

Wist je dat je voor genezing kunt bidden door de pijn/ziekte weg te sturen en dat lichamen daarop kunnen reageren en genezen?

En ik hoop dat we nog meer mogen (her) ontdekken.

#### **Oefening 4 God waarnemen**

Hoe neem je God waar?

Ga in de natuur wandelen, ruik, kijk, luister, voel. Zoek een rustig plekje.

Wat zie je van God in de natuur? Neem de tijd om te luisteren of Hij iets wil zeggen.

#### **Oefening 5 Muziek**

Luister verschillende stijlen muziek. Klassiek, jazz, dance, rock. Wat doet de muziek in je lijf? Waar en wat voel je het in je lichaam? Welke emoties maakt de muziek los?

Blij	Tevreden	Openheid	Veilig
Gemakkelijk	Zeker	Ontspannen	Geaccepteerd
Zelfwaardering	Optimisme	Verbondenheid	Vrolijk
Opgelucht	Rust	Enthousiasme	Vertrouwen
Sterk	Hoop	Trots	Dankbaar
Interesse	Empathie	Plezier	Verbazing
Liefde	Vriendschap	Passie	Moed
Gelukkig	Ontzag	Opwinding	Bewondering

Zenuwachtig	Boos	Bang	Verdriet
Ongelukkig	Eenzaam	Paniek	Gespannen
Gekwetst	Geïrriteerd	Haat	Onveilig
Spijt	Ongeduldig	Angst	Jaloers
Woest	Onzeker	Somber	Ongerust
Ontevreden	Verveling	Machteloos	Onbegrepen
Teleurgesteld	Schaamte	Schuld	Frustratie

De volgende stap:

Zet muziek aan waarbij je God kunt aanbidden. Muziek die gaat over wie Hij is. Muziek die gaat over wie jij bent in Hem. (Tip: Basjan Rietveld heeft een 'Identity' lijstje op Spotify) Doe dit een half uur. Ga rustig zitten, knielen, liggen en/of dansen.

Wat doet dit met je? Wat neem je waar?

### **Groepsbespreking**

Hoe neem jij God waar? Op welke manieren heb jij Hem leren kennen? Hoe vertrouwd ben jij met je eigen lichaam en hoe is het voor jou om je lichaam lief te hebben? Hoe is het om voor je lichaam te zorgen? Hoe werkt het voor jou met cravings?

Zijn er punten waarop jullie elkaar hierbij kunnen helpen/ bemoedigen?

Helpen stoppen met een verslavend middel/iets (roken, social media, alcohol, koffie, suiker, porno, wiet, ...) Niet elk middel is schadelijk in zichzelf, maar afhankelijk zijn van iets is niet handig. Hoofdpijn krijgen als je geen koffie hebt gedronken is niet nodig. Sommige verslavingen zijn wel direct en indirect schadelijk en hebben korte en langdurige consequenties. De Bijbel is er vrij helder over, namelijk dat je minder of niets ervaart van het koninkrijk op het moment dat jij je lichaam/leven vult met troep/onrecht/duisternis.

### **Groepsoefening**

#### *1. Tekenen op elkaars rug.*

Iedereen plakt een wit vel papier op zijn rug. Je gaat op een rij staan met allemaal de neuzen dezelfde kant op. De achterste tekent iets bij zijn voorganger op de rug, die voelt wat er gebeurt en tekent (op datzelfde moment) dat wat hij/zij voelt bij zijn/haar voorganger op de rug. Totdat iedereen klaar is met tekenen, daarna kijk je wat het origineel was en wat er getekend is.

➔ *Voor de volgende 2 oefeningen is het wijs om af te spreken dat er één persoon is die monitort, dus in de gaten houdt of het nog oké/veilig is voor degene die de oefening doet/doen.*

#### *2. Met de ruggen tegen elkaar, wel/ geen interesse*

Ga met de ruggen tegen elkaar zitten. De één is stil en de ander vertelt over zijn/haar vakantie/werk o.i.d.. Je vertelt 2 keer een paar minuten. De ene keer is de luisteraar geïnteresseerd en luistert goed, de andere keer totaal niet en gaat in gedachten zelf ergens heen. Daarna mag de verteller noemen wat hij/zij heeft waargenomen. Welke keer er interesse was en welke keer niet en wat dit met hem/haar deed.

#### *3. Ogen dicht, voelen hoeveel mensen achter je staan.*

Met ogen dicht gaan staan en voelen hoeveel mensen achter je staan. Er wordt geluid gemaakt zodat je het niet op gehoor kunt doen.

*4. Voelen wie er voor je staat.*

Je kunt dit uitbouwen door met je ogen dicht te staan, iemand komt voor je staan en je gaan waarnemen of je een woord of beeld voor die persoon ontvangt.

## **Hoofdstuk 4 Meningen en vrijheid**

De Heere nu is de Geest; en waar de Geest van de Heere is, daar is vrijheid.  
2 Kor. 3:17

In de Bijbel wordt er veel gesproken over het vernieuwen van denken. In 2 Korintiërs 3 heeft Paulus het over de sluier ten tijde van Mozes en hoe deze bij mensen nog aanwezig kan zijn, maar dat de Geest vrijheid betekent.

Het is dus belangrijk om te beseffen dat iemand de wet van binnen en buiten kan kennen, maar dat daarbij nog een sluier aanwezig is als het gaat om het direct ontmoeten van God. Jezus heeft het precies hierover wanneer Hij zegt: 'ik heb u niet gekend' als mensen zeggen, 'maar we hebben in uw naam...' (Mat. 7).

Ook wij, Bas en ik ontdekten dat in de praktijk wij als mensen soms meer een plaatje van de ander kunnen hebben dan dat we de ander echt kennen en ontmoeten. Zelfs in een huwelijk. Maar ook in onze relatie met God.

Dit soort realisaties zijn best confronterend. Het is namelijk niet dat onze intenties niet goed waren. Dat we niet oprecht waren naar onze beleving. We wisten simpelweg gewoon niet anders of beter. De verandering startte met een 'heilige onvrede'. Is dit het dan? Is dit liefde? Is dit samen gelukkig zijn? Even los van hedonisme, maar dat je het gewoon fijn hebt samen los van je omstandigheden. Is dit het nu qua geloof? Is dit het leven in het Koninkrijk, zoals ik in Handelingen lees? Is dit nu goed nieuws?

Als de Geest vrijheid betekent, wat en hoe ga je er dan van merken? Ten eerste, je komt in de ruimte om zelf je relatie met God te ontdekken. En dat is voor heel veel mensen al best lastig. Voor gelovigen omdat het dogma van de kerk sterk kan zijn, zo sterk dat je geleerd hebt dat je niet anders moet gaan denken want je redding kan dan wegvallen en je kunt afglijden naar de hel. Voor ongelovigen kan het enorm zoeken zijn omdat mensen niets van Jezus willen weten, de maatschappij redelijk atheïstisch in elkaar zit en de invloed om anders te gaan denken, geestelijker, kan worden veroordeeld als psychische zwakte.

Meningen. Ik vind....

Meningen. Je moet...

Meningen. Jij bent....

Gelukkig hebben we vrijheid van meningsuiting, een belangrijk iets omdat hier ook de vrijheid van denken aan vast zit. Tegelijk kun je dit niet waarborgen als mensen niet leren de dialoog aan te gaan. Een dialoog is een gesprek, geen discussie. In een discussie ben je aan het luisteren naar de mening van een ander, je bent aan het zoeken naar de zwakke plekken en je eigen standpunt aan het versterken. Het gaat niet om de ander, het gaat om de standpunten. Emoties zijn van jezelf en gebruik je om jezelf te versterken en de ander aan te vallen. Je kunt de ander makkelijk als object, ding gaan zien.

In een dialoog ben je nieuwsgierig, wil je de ander leren kennen en door het gesprek leer je hoe de ander de wereld beleeft. Je kunt dan het leven delen met elkaar, ondanks dat je mogelijk compleet anders ergens over denkt. Emoties zijn er doordat je kunt aansluiten bij de ander, empathie, begrip kan ervaren. Je kent elkaar weer beter na het gesprek en het is moeilijk om de ander niet als de ander te zien.

Dan heeft Paulus het over de Geest die vrijheid betekent. De sluier die Mozes droeg was omdat zijn gelaat Gods heerlijkheid reflecteerde. De mensen konden dat niet aanzien. Je ziet ook dat mensen over het algemeen al schrikken wanneer ze een engel zien. Laat staan dat ze God ontmoeten. De mensen durven niet en sturen Mozes. Wanneer Mozes lang wegblijft denken ze dat hij dood is en besluiten een gouden kalf te maken. Aaron zwicht voor de meningen. Mensen denken vanuit hun eigen kaders. Iets nieuws ontdekken is voor de meeste te spannend. Gelukkig hebben we een God die blijft uitreiken en zitten er onder de verschillende type mensen ook pioniers. We hebben dit nodig, want anders blijven we vastzitten in het oude bekende. God wilde een ontmoeting met mensen, meestal sprak Hij met mensen doormiddel van engelen, dromen en visioenen. De mensen zelf beschrijven het als iets wat ze in gedachten konden zien en horen en daarmee dus beleven. Sommigen nemen het exact waar en anderen vaag.

Zoals Daniël die aan de Tigris een visioen krijgt, de anderen zien wel een licht maar niet wat Daniël allemaal ziet. Of Samuel die de stem wel hoort en Eli hoort het niet. Ook in de evangeliën is Gods stem auditief te horen waarbij we weten dat sommigen het helder hoorden en anderen als iets van onweer. In Handelingen is het normaal dat de Geest mensen laat zien wat de planning is, wie, wat en waar. Ook vandaag de dag kennen veel mensen deze manier van geestelijke leiding.

De climax zit in de uitstorting van de Heilige Geest. De vrijheid betekent het onbedekt leren kennen van God. God zelf ontmoeten, zien wat Hij je wil laten zien. Daarin ben je niet afhankelijk van een dogma, maar leef je in vrijheid van beleving.

Dit is voor veel mensen juist het spannende, want...hoe hou je dan de controle? Geloven we dan wel hetzelfde? Hoe bewaren we dan eenheid en kunnen we ons geloof eenduidig verspreiden? Je kunt toch niet bouwen op de beleving van mensen? Het is wel handig als er objectieve argumenten zijn voor het geloof.

*Alles zal vergaan maar Gods woord houdt eeuwig stand...we hebben hoop, geloof...maar de belangrijkste is de liefde.* Het zijn bekende verzen, maar snappen we wat dit werkelijk betekent? Wat is Gods woord, de Bijbel of Jezus? Als we Johannes mogen geloven is dat Jezus zelf. Natuurlijk is de Bijbel ook Gods woord, maar dan met de kleine w. En geloof me, ik hou echt van dat boek. Maar als het moet kan ik leven zonder, wat ik niet kan zonder Jezus. Ik zie, zeker in de vervolgte kerk, de kracht van een leven met Jezus, ook de liefde en honger naar de Bijbel, maar de levenskracht putten de gelovigen uit hun relatie met Jezus.

Beleving is net als fantasie ondergewaardeerd geraakt. Minder waard dan een objectieve waarneming. Maar waarom? Want als je naar mensen kijkt hoe ze in elkaar zitten dan is dat vol beleving. We denken in beelden, kinderen bruisen vaak van de fantasie en verbeeldingskracht. We moeten hen leren onderscheid daarin aan te brengen, niet het onder te waarderen.

Je hebt zintuigelijke beleving, cognitieve beleving, emotionele beleving en geestelijke beleving. In de cognitieve zitten ideeën, culturen, fantasie, meningen, kennis, ervaringen etc. De geestelijke beleving raakt zowel de zintuigen, als de cognitie, als de emotie. Jouw lichaam is de tempel waarin de Heilige Geest woont, leeft, werkt. Hij is aanwezig in het hele huis. Niet alleen in je cognitie. Wanneer je dus Zijn aanwezigheid gaat beleven is dat niet iets los, iets als fantasie. Je kunt het toetsen door je cognitie, je kunt ervan schrikken, wat niet gek is gezien hoe Daniel en Johannes reageerden op visioenen, het kan behoorlijk intens zijn. Je kunt er blij van worden, je kunt huilen om wat je ziet. En voordat je denkt dat het altijd super intens is, nee hoor. Het kan zoals in Handelingen simpel weg een beeld zijn van iemand die je gaat ontmoeten of een plek waar je naartoe moet. Of je ziet een beeld en hoort een naam en mag een profetie delen met iemand.

Het bijzondere is dat als mensen op deze manier puur en in vrijheid met God leven dat zij met elkaar ook in ontmoeting gaan. Er is dan nog helemaal geen dogma aan te pas gekomen, de liefde is wel zichtbaar en voelbaar. Dit is zo gaaf.

Heb je dan helemaal geen dogma meer nodig? Ik weet het niet, dat is voor mij wel een ding, want ik ben nog dikwijls bezig met systematische theologie. Toch kan ik mij ook wel voorstellen dat dit een soort parallel kan hebben met dat God de Koning van de Israëlieten wilde zijn, maar de mensen liever een eigen koning hadden. En dat God bij ons door Zijn Heilige Geest onze leider en theoloog wil zijn, maar dat we liever zelf een dogma hebben.

Wijsheden delen, ervaringen delen, met elkaar meedenken, in gemeenschap met elkaar is dit geweldig. Het gevaar is dat wanneer we er een dogma van maken dat de ontwikkeling stagneert en we God en Zijn werk klein houden.

Voor de mensen die worstelen met redding en wat als ik mijn dogma verlaat? Want voor veel mensen is een mening direct verbonden aan identiteit. Daarom kunnen mensen ook zo fel worden in discussies. Wat meteen het bewijs is dat de claim rondom objectiviteit en argumenten overrated zijn, want het gaat in de emotie vaak niet meer om het onderwerp maar om het ik.

Net zoals dat zoveel mensen worstelen met fouten maken, dat gaat in een oogwenk van ik doe iets fout, naar ik ben fout. Of de ander dan he...jij doet iets fout, jij bent fout. Jij bent zondig...

God heeft een Koninkrijk gebouwd op genade. Ik denk dat je Hem kunt vertrouwen. Ga op zoek, ga aan de wandel met Jezus. Leer je identiteit bouwen op Hem, vanuit Hem, door Hem. Niet op een dogma. Wanneer jij merkt dat als je jouw dogma moet loslaten en je fundament dan weg is...de



vloer onder je weg dreigt te gaan, dan weet je dat je nog heel veel winst te behalen hebt. Halleluja.

Het kan zijn dat de meningen van de mensen om je heen niet mis zijn wanneer zij mee krijgen dat jij een zoektocht bent begonnen naar 'beleving' met God. 'Evangelisch...' 'Ik gericht...' 'allemaal emotie...' 'gevaarlijk, oncontroleerbaar...'

Als ik in de Bijbel kijk naar de mensen die ons zijn voorgegaan, dan zie ik daar mensen met vallen en opstaan leren om in Geest en Waarheid één te zijn, te leven, te aanbidden. Leer van elkaar, bemoedig elkaar, toets samen, ontdek samen, ga proberen met elkaar, verheug je met elkaar, huil met elkaar. Durf, vier, zeg sorry als je iets onhandigs hebt gedaan. God is dezelfde, toen en vandaag nog. Wij mogen ook zo leren leven als in Handelingen. Dat is geen fantasie, dat is concreet leren zien en horen in het geestelijke. Ontdek Gods mening...

### **Oefening 6 Bijbelverhalen**

Om meer beleving te krijgen en te ontwikkelen helpt het om dit te gaan toepassen bij het lezen van de Bijbel. Begin met een evangelie of het boek Handelingen. Lees een stuk en ga in je gedachten naar die plek toe. Kijk of het lukt om in gesprek te komen met Jezus. Wat zie je, wat hoor je. Hoe interpreteer jij dingen? Wat wil Jezus je laten zien? Hoe kijkt Hij naar deze mensen?

### **Oefening 7 Reflectie**

Je kunt oefening 6 ook vertalen naar je eigen leven. Een moment in de klas, op het werk, in je familie...ga in gedachten terug naar de situatie en kijk naar wat je dacht, vond, voelde. Vraag Jezus erbij en kijk naar wat Hij laat zien wat ziet Hij, hoe denkt Hij?

! Je kunt dit soort inzichten ook opschrijven in een schriftje.

### **Groepsbespreking**

Hoe was dit hoofdstuk voor jou om te lezen? Hoe is het voor jou om te discussiëren, vind je dat fijn of juist niet? Is deze zoektocht voor jou in vrijheid van meningen of worstel jij je door meningen heen? En hoe is dat voor jou?

Hoe ervaar jij dat Gods Geest vrijheid betekent, ken je dit al of wil je dit juist leren kennen?

### **Groepsoefening**

*1. Eén leest voor, de ander beelden in*

Het kan ook fijn zijn om met elkaar op deze manier de Bijbel te lezen en belevingen te delen met elkaar. Lees een kort stukje voor op een rustig

tempo. Wees dan een minuut of 5 stil. Deel daarna met elkaar wat je hebt beleefd.

*2. Eén leest voor en vraagt naar zintuigen en anderen beelden in*

Tijdens het voorlezen zoals in oefening 1, stel je een paar keer een vraag. Zoals: waar zit je ademhaling, wat ruik je, wat voelen je voeten, hoe zitten je schouders?

*3. Iemand neemt de groep mee naar een (neutrale) ontmoetingsplek met Jezus, de anderen beelden in.*

Ga relaxt zitten, sluit je ogen en adem naar je buik. Iemand spreekt rustig en neemt de groep mee naar een plek, concreet uit de Bijbel of ergens in de natuur. Die vertelt dat Jezus er ook is en dat jullie samen zitten of een eindje gaat wandelen. Je kunt vragen stellen als: Hoe kijkt Jezus naar jou? Hoe lopen jullie? Hand op je schouder? Arm om je heen? Wat laat Jezus je zien? Wat vertelt Hij?

## **Hoofdstuk 5 Gevormd worden/ Genezen van oude wonden**

*Hij geneest wie gebroken zijn, en verzorgt hun diepe wonden. Ps. 147:3*

Als het gaat om gevormd worden is dat iets wat je niet alleen kunt. Je hebt daar God en je naaste voor nodig. Als het gaat om genezen van wonden in je ziel is dat hetzelfde. Dit hoofdstuk is geen doe het zelf hoofdstuk, maar een doe het met elkaar hoofdstuk. Het is ook iets wat geen snelle oplossing is. Het kan zijn dat door in je herinnering terug te gaan en Jezus daarbij uit te nodigen er genezing plaats vindt. Daarmee is het vaak niet klaar, het is belangrijk dat je bewust het nieuwe implementeert, dat het nieuwe gewoon wordt in je leven.

Hoe werkt het nou, gevormd worden? En wil je dat wel? Veel mensen vinden dit heel lastig. Maskers, trots, onzekerheid, niet loslaten van overtuigingen, vasthouden aan controle, doen wat je gewend bent, niet bezig willen zijn met emoties, geen slapende honden wakker willen maken als het gaat om pijnlijke herinneringen... allemaal redenen om het niet te doen.

Tegelijk gaan er veel mensen gebukt onder trauma, eenzaamheid, depressie, angsten, uitbarstingen van emoties, geweld n.a.v. uitbarstingen, schaamte, schuld, zelfhaat, mensen in directe omgeving die niet naar zichzelf willen kijken...

Durven we als christenen samen een weg van herstel te gaan, zonder elkaar te veroordelen? Als er ergens veel wordt geoordeeld is dat de kerk. Zonde! Want Jezus is juist gekomen voor de zieken. Hij trok op met de outcast, de prostituees, de tollenaars, de Zeloten, de sukkels, de vijand, de ...

Wij veroordelen mensen die voor het huwelijk met elkaar naar bed zijn gegaan, die drugs gebruiken, die heavy metal luisteren, die yoga doen, die homo zijn, die evangelisch zijn, die refo zijn, die ... Waarom oordelen wij zo veel en hard?

Dit heeft te maken met de contract theologie. Als wij ons goed gedragen komen we in de hemel. Slecht gedrag moet stoppen en uit liefde moeten we daar mensen op wijzen, anders komen ze in de hel. Dus we behoeden ze voor de hel door te veroordelen...toch? Als ik dit doe, doe jij dat. Ik jij dit doet, doet God dat. Voort wat, hoort wat. Genade moet je verdienen.

Helaas is hiermee de boom van goed en kwaad centraal blijven staan in de theologie, in de kerk en in ons leven.

Kun je hiernaar kijken, kun jij je dogma los gaan laten en de boom omhakken en God op die plek gaan zetten? Kun jij leven in en door genade? Niet omdat je het verdiend hebt, maar omdat God van ons houdt, omdat Hij zo is, Hij is Liefde. Het is Gods goedheid die mensen overtuigt om met Hem te gaan leven. Het was Jezus zelf die mensen veranderde, die mensen andere keuzes liet maken. Niet zijn dogma, regels of straffen.

Als mensen gedrag vertonen dat destructief is, dan mogen we elkaar als christenen onderling in kleine groepen daar persoonlijk op wijzen. We mogen

elkaar paraklètossen. Dat betekent dat als we vermanen, dat gelijk op gaat met bemoedigen, voor elkaar opkomen, de kracht van opwekking in zich hebben, te hulp schieten. Het heeft niets met vingerwijzen en oordelen te maken. Het is in vertrouwen betrokken zijn bij elkaar. 'Ik zie dat je veel stress hebt, hoe gaat het met je? Lukt het nog om er voor je kinderen te zijn?' 'Hoe kan ik je helpen, zal ik een keertje oppassen, koken, helpen schoonmaken?' 'Hey, ik heb het idee dat je worstelt met alcohol gebruik, waardoor gebruik je het? Vlucht je ergens voor? Kan ik je helpen, er voor je zijn?' 'Hoe willen jullie je relatie opbouwen, voor elkaar zorgen, hoe denken jullie over seksualiteit, welke waarde/kracht heeft God daarin gelegd denk je?'

Het helpt om in kleine groepen met elkaar op te trekken en te leven, zodat je vertrouwd raakt met elkaar en ook elkaar kan en mag bevragen op hoe je leeft. En zijn er ook mensen die jou mogen zien, als niemand je ziet? Daarmee bedoel ik niet dat je totaal geen privacy mag hebben. Stiekem in je kamer dansen als niemand je ziet 😊. Nee, het gaat erom of je transparant bent in wie je bent. Ben je van buiten dezelfde als van binnen, zijn er geheimen in je leven, leef je stukjes in het verborgene, in het duister?

Vaak zit er verslaving, schaamte, eigenwaarde, trots in de weg om open te zijn over dat duistere stukje. Zoek iemand op die je vertrouwt, ga erover praten. Hierom is het zo belangrijk dat we op Jezus lijken en dat we Liefde kennen en genade leven. Zodat als iemand naar ons toe komt die zijn/haar verhaal wil doen, we die persoon kunnen horen, ontvangen, bemoedigen en meedenken en helpen te breken met destructieve patronen. En daarin is het dus niet dat we onszelf wegcijferen, te manipuleren zijn en over ons heen laten lopen. Nee, we weten goed wie we zijn, en mensen kunnen geen misbruik van ons maken. We zijn zout. We zijn licht.

Vaak zit er achter destructief gedrag een groter verhaal. Welk verhaal, welk gemis, welk trauma heeft de persoon die zijn/haar verhaal doet opgelopen in het verleden. Is het vertrouwen beschaamd? Is de liefde gebroken?

Zoek samen professionele hulp, zodat er een herstelplan gemaakt kan worden en iemand met kennis mee kan denken. En sta in gebed en praktisch om elkaar heen. Het mooiste is wanneer die professional het kent om in gedachten terug te gaan naar de momenten van pijn, kwetsing, trauma en daarbij Jezus kan uitnodigen zijn helende werk te doen.

Ga hier niet zomaar zelf mee experimenteren, als dit je aanspreekt om er op deze manier voor mensen te kunnen zijn, zoek mensen op die dit kunnen en als mentor jou dit kunnen leren. Het is belangrijk dat je iemand goed kan monitoren en ook kan bekijken of de persoon deze vorm aankan op dat moment. Mensen kunnen bijvoorbeeld ook in paniek raken, of verward raken. Het is dan handig dat je weet wat je moet doen, of dat je weet dat je het op dat moment überhaupt niet moet doen.

Het kan zijn dat je door schade juist moeite hebt met verbeelding, omdat er rare/ nare beelden naar voren komen. Ga dan opzoek naar een professional die jou hierbij kan helpen om de beelden weer puur te krijgen.

En bovenal waar jij je veilig voelt om de beelden aan te kunnen en vanuit daar te kunnen tackelen.

Wanneer het niet gaat om trauma, maar oefenen om maskers af te doen, trots opzij te zetten, onzekerheid op te ruimen, identiteit in Christus te vinden, te stoppen met frauderen, te stoppen met schreeuwen naar de kinderen, te stoppen met foeteren op je medeweggebruiken, te stoppen met oordelen, en alles wat we juist niet willen...dan kun je samen oefenen met elkaar te motiveren om Jezus te ontmoeten en te worden veranderd van heerlijkheid tot heerlijkheid (2 Kor. 3:18). Het oefenen met herkennen van ruis op de lijn, het oefenen met discipline om tijd in je relatie met God te steken, het oefenen met delen wat er in je leeft. Het oefenen met het zien van vecht/vlucht en bevries reacties en wie iemand werkelijk is en wat je nodig hebt. Het samen zoeken naar tips om patronen te doorbreken. Het samen vieren van overwinningen.

Het samen oefenen met het liefhebben van je lichaam, het zegenen. Het bidden voor genezing als het pijn heeft. Het kunnen aankijken van jezelf in de spiegel, het blij zijn met wie je bent. Het verzorgen van je lichaam, van binnen en buiten. Het niet hoeven verstoppen achter make up, verf, tattoos, chirurgie...Daarmee zeg ik niet dat lipstick fout is of als je ooglid voor je oog hangt dat je niet daar wat aan mag doen, maar wat is je motief?

Dat je met elkaar de vrijheid kent in Christus en los bent van het doodmakende sociale evaluatie/vergelijkingspel. En dat mensen die jullie ontmoeten merken dat er bij jullie warmte is, onderlinge liefde, geen oordeel.

Het leren paraklètossen van elkaar kan best een uitdaging zijn. Veel mensen zijn bang voor de reactie van de ander als je wilt vermanen, en vermijden liever het conflict. Waarom is iets zeggen in iemands gezicht zo spannend? Omdat iemand jou kan afwijzen, pijn kan doen, genadeloos kan zijn. Gelukkig is mijn ervaring dat heel veel mensen het beste willen voor de ander, toch kan er ook die vecht, vlucht, bevries reactie komen. En als dat bij beide is, want door zo'n reactie van de ander kan dat ook bij jou ontstaan, ontstaat er ruzie die snel kan escaleren. Of je loopt weg van elkaar en verbreekt contact, of je slaat erop los (met woorden of vuisten) of iets anders niet fijns. Als je dit merkt, stop direct en kom er later op een rustig moment op terug.

Dit betekent niet dat je accepteert wat er wordt gedaan of gezegd. Boos zijn mag, maar zondig niet in je boosheid. Stil vallen is niet erg, maar passief - lauw- zijn is een zonde. Wegvluchten is niet erg, als je maar niet wegblijft. Neem tijd van reflectie, gebed, meditatie, en kijk wie jij wilt zijn, hoe jij wilt zijn en wat jouw verantwoordelijkheid is in deze relatie.

In relaties waarin de ander (psychische) problemen heeft waardoor hij/zij jou mishandelt/misbruikt is het wijs om te leren met je vuist op tafel te slaan, dit gedrag niet te ondergaan maar te stoppen. Als de ander niet wil veranderen kan het een wijs besluit zijn dan weg te gaan. Dit is dan geen

vluchten. Ga hierover in gesprek met mensen in je omgeving. Geweld stopt niet vanzelf. Je kunt hopen en bidden, maar in zulke gevallen is het verdragen en jezelf wegcijferen niet de weg. Trek zo snel mogelijk aan de bell! Zie je het in je omgeving gebeuren, blijf niet passief, maar ga ontdekken wat jij kunt doen. Kun je het bespreekbaar maken? Kun je helpen druk van de ketel te halen? Kun je op de kinderen passen als de volwassenen therapie hebben?

Efeze 6 in praktijk brengen. Samen vechten tegen patronen die ons stuk maken.

Als jij iemand bent die veel kapot maakt in relaties, zoek dan hulp, gooi het open, wees er eerlijk over. Ga opzoek naar waarom en waardoor je dit doet en wat je nodig hebt om anders te kunnen en gaan reageren.

Je hebt mensen nodig die niet oordelen, duidelijk grenzen aangeven, je liefhebben en jouw gedrag durven benoemen. Daar heb je het meest aan. Dit kan heel spannend voelen, als afwijzing voelen, echter dat zijn overtuigingen en die kun je vervangen. Als het gaat om hechting, en onvoorwaardelijke liefde leren kennen, dan kun je dat simpel weg niet alleen. In het volgende hoofdstuk daar meer over.

Dit hoofdstuk is eigenlijk veel te kort door de bocht, er is veel meer hierover te zeggen, mocht je daar behoefte aan hebben, vragen open hebben, neem contact op. Maar ik hoop dat dit voldoende is om de reflectie modus aan te doen en naast dit boekje stappen te ondernemen als dat nodig is.

### **Oefening 8 Landkaart reflectie**

Kijk eens terug op je landkaart die je hebt gemaakt in de praktische inleiding. Heb je die niet gemaakt, dan mag je die nu gaan maken. Kijk en onderzoek samen met God waar punten van pijn, gemis en afhaken liggen. Kijk waar je nog iets recht te zetten hebt. Deel deze dingen met iemand die je vertrouwt of in het kleine groepje waarmee je dit werkboekje doorgaat. Bevraag elkaar met open vragen. Hoe, waar, wanneer, waardoor, wat heb je nodig? Ga niet naar de oplossing, maar durf ook met elkaar verdrietig te zijn, te rouwen. Troost elkaar.

- ➔ De oplossing zit vaak juist in het stukje dat mensen in een bepaalde situatie troost en nabijheid hebben gemist. Schaamte, schuld, taboe, geen emotionele beschikbaarheid zijn vaak de bronnen van de pijn. Er zit heling in een liefdevolle en warme omgeving. Praktisch kan het bijvoorbeeld nodig zijn dat het brein wat hulp krijgt omdat het telkens in de kramp/angst schiet, of dat er een conflict aangepakt moet worden. Overleg waar en met wie die persoon kan kijken naar hoe het aan te gaan pakken. Als groepje blijf je elkaar steunen, troosten, bemoedigen.

### **Oefening 9 Grenzen**

Een oefening om grenzen te voelen en aan te geven. Eén iemand gaat staan, de ander loopt op die persoon af. De persoon die stil staat mag stop zeggen

op het moment dat het niet meer oké is en de persoon te dichtbij komt. Je mag elkaar niet aanraken. Dus als je heel dichtbij mag komen, moet je stoppen voordat je die persoon aanraakt. Blijf 10 tellen staan en stap dan opzij. De persoon die stond mag aangeven wat hij/zij waarneemt in het lichaam. Waar zit de ademhaling? Is deze afstand wat je werkelijk wilt? Hoe was dit voor degene die op de staande persoon afliep?

Als de staande persoon liever een andere afstand had gehad doe je de oefening opnieuw. Totdat het prettig voelt.  
(Let bij wie bij wie inloopt ook op veiligheid, beide personen moeten er oké mee zijn om deze oefening samen te doen).

### **Groepsbespreking**

Mocht iemand veel kaartjes hebben, of bijv. het 'kaarten op tafel' spel, kun je tijdens de groepsbespreking ook spreken via beelden, door een plaatje of een paar plaatjes uit te zoeken die jouw gevoel en gedachten ondersteunen.

Voorbeeld vragen die je kunt bespreken:

Hoe heb jij thuis geleerd om met conflicten om te gaan? Hoe is het voor jou om je emoties te uitten? Hoe is het voor jou om geconfronteerd te worden met (oude) pijn? Hoe is het in je huwelijk/gezin? Het is ook aan te bevelen om de eerste groepsoefening hiervoor te gebruiken of om groepjes van 3 à 4 personen te maken. Het bijzondere is dat veel mensen niet gewend zijn om dergelijke zaken te delen. Wanneer dat wel gebeurt is het ook weer bijzonder om te ontdekken dat je niet alleen bent, maar dat er mensen zijn die jouw worsteling herkennen. We hebben niet allemaal hetzelfde meegemaakt, maar pijn, schaamte, eenzaamheid, worstelen met eigenwaarde is niet iets unieks.

### **Groepsoefening**

#### *1. Walk & talk, wandeling om iets te delen*

Ga in tweetallen wandelen en praten over jouw leven, waar je mee worstelt, waar je van wilt genezen. Bid aan het einde van de wandeling ook voor elkaar. Ook hier, luister, vraag door, maar ga niet naar de oplossing. Pas na het bidden check je of de ander nog iets concreets nodig heeft van jou.

#### *2. Artistiek uiten over gevormd worden en genezen*

Ga met elkaar aan het klieren. Leg materialen op tafel, papier, kleur papier, scharen, kwasten, verf, klei, stiften, linialen, scharen, lijmpistool, kleine houtjes, knijpers etc. Ga iets maken over hoe God jou aan het vormen/ genezen is. Neem hier een uur de tijd voor, daarna kun je het met elkaar na bespreken.

#### *3. Bidden voor elkaar en zegenen met genezing*

Neem tijd om voor elkaar te bidden, de handen op te leggen (zachtjes, niet duwen in je passie dat de ander geneest 😊) en zegen elkaar.



Je kunt voor dit hoofdstuk verschillende momenten uittrekken, niet alles hoeft in 1 meeting gedaan te zijn. Wissel ook gerust af met een avond spelletjes doen met elkaar, een boswandeling, lekker eten etc.

**!** Samen teruggaan naar het moment van trauma en Jezus daar laten zijn. Iets wat ook mooi is om te kunnen en mogen doen is wanneer iemand nare dingen heeft meegemaakt, terug te gaan in de herinnering en dat te herschrijven door Jezus in de herinnering Zijn werk te laten doen. Mocht je iets tegen zijn gekomen in dit hoofdstuk waar je meer innerlijke genezing voor zoekt dan de oefeningen en het er voor elkaar zijn kunnen bieden, is dit een hele mooie en intense vorm. Zoek iemand die hier bekend mee is en die jou hierin kan begeleiden. Mochten jullie als groepje merken dat Gods Geest jullie aan het helen is en op het hart legt dit ook te gaan doen voor anderen, neem even contact op.

Wat je zelf kunt doen met de Heilige Geest is het in tongen gaan bidden. Het is de Geest die dan jou van binnenuit kan helen, bemoedigen, troosten en leren. Als je dit niet kent/ nog nooit hebt gedaan, ga rustig bidden, dank God voor wie Hij is, en kijk wat er komt. Het gaat misschien vloeiend, misschien vergt het wat doorzetten, maar neem de tijd om te ontdekken.

Ik vermoed dat iedereen het kan, en dat het niet een gave is die de één wel krijgt en de ander niet. Dat zou ergens heel hard zijn, want het zou betekenen dat de één wel op deze manier innerlijk kan genezen en de ander niet. Het lijkt mij dat God niet op die manier willekeurig werkt.

Het ligt wel een beetje gevoelig, maar mijn hypothese is dat het te maken kan hebben met zaken als: het nog niet voldoende eenheid hebben tussen, lichaam, gevoel, verstand en Geest. En dat het denken het blokkeert. Of dat er sprake is van een geestelijke strijd. Geestelijk gezien leven we in een oorlog tussen het Koninkrijk en het domein/ de invloed van Satan. Waarom geneest de één wel en de ander niet? Daar is niet één antwoord op. Wel kunnen we met elkaar ontdekken hoe we meer Koninkrijk zichtbaar zien worden.

Wees in ieder geval waakzaam niet bitter te worden, als het niet lukt. Neem tijd om te genezen en processen aan te gaan. De vreugde van de Heer is je kracht. En die is serieus krachtig!

*De Heer, je God, zal in je midden zijn, Hij is de held die je bevrijdt. Hij zal vol blijdschap zijn, verheugd over jou, in Zijn liefde zal hij zwijgen (en kijk in je verbeelding nu eens naar Zijn ogen), in Zijn vreugde zal Hij over je jubelen.*  
*Sefanja 3:17*

*Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk.* Romeinen 12:12

*Laat de Heer uw vreugde blijven, ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd.*  
*Filipenzen 4:4*

*Toen ik door zorgen werd overstelpt, was uw troost de vreugde van mijn ziel.  
Ps. 94:19*

*Omdat Christus mij kracht schenkt, schep ik vreugde in mijn zwakheid: in  
beledigingen, nood, vervolging en ellende. In mijn zwakheid ben ik sterk. 2  
Kor. 12:10*

## **Stap 6 Liefhebben, relatie en vijanden**

*Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad.  
Joh. 15:12*

Zoals al eerder uitgelegd, is liefde iets abstracts wat vanuit ons zijn komt. Het is niet een gevoel. Er kunnen wel gevoelens bij komen. Liefde is niet een gedachte, al kunnen gedachten het wel sturen en aanvullen. Liefde is niet een fysieke reactie, al kan het lichaam het wel uitten en ervaren. Liefde is een perfect voorbeeld van iets waar we alles voor gebruiken om het tot stand te brengen.

Er zijn verschillende soorten liefdes, de liefde waar Jezus over spreekt in Johannes 15 is de agape liefde. Als ik kijk naar de ontwikkeling van ons mensen dan is die agape er vanaf het begin. Een kindje heeft zijn ouders onvoorwaardelijk lief. Tegelijkertijd gaat het kind ook liefde voor zichzelf en liefde voor de ander als iets afzonderlijks kunnen ervaren en is het deel van de ontwikkeling. Je ziet dit bijvoorbeeld bij het vermogen van inleven/ empathie. Dat onvoorwaardelijk liefhebben zie je in hoe kinderen blijven geven van hun liefde aan ouders, ook als die de liefde niet teruggeven, of het vertrouwen van hun kinderen beschamen, ja zelfs misbruiken. Dat maakt het ook zo ernstig wanneer volwassenen het kind zijn niet respecteren en er gebruik/ misbruik van maken. De meeste doen dan niet expres of bewust, sommige hebben overtuigingen dat het geen misbruik is, maar dat het kind het ook wil. Dat zijn leugens. Jezus is niet vaak fel, maar als het gaat om het verleiden/ kwaad doen van kinderen is Hij heel duidelijk. Het is een no go.

In onze maatschappij is de focus op prestatie, niet op relatie. Dat maakt dat de balans al snel weg is en mensen onvoorwaardelijk liefhebben verliezen. De liefde wordt gekoppeld aan prestatie en/of seksualiteit. De liefde voor vrienden is ook voor veel mensen niet gewoon om te uitten. Knuffelen, waardering uitspreken, het is zo belangrijk, maar veel mensen doen het niet. Zeker voor mannen zit daar het gevaar bij dat ze worden uitgemaakt voor homo. Wat geen recht doet aan een man en geen recht doet aan wat het betekent om homo te zijn. Het zijn vooroordelen waar mensen vanuit leven en reageren, en geen beeld/ervaring van een ander mens.

De Bijbel spreekt veel over liefde. En jouw beeld over liefde is direct gekoppeld aan beelden die je mee hebt gekregen van hoe mensen met jou en elkaar om gaan. Ook hoe jouw beeld van God is, is zeer bepalend.

Veel christenen hebben een dubbel beeld van God: God die liefde is, dus vriendelijk en lief aan de ene kant, en oordeel/ boos aan de andere kant. Zoals Janus, een god uit de Griekse mythologie, die twee gezichten heeft. God is liefde, en vanuit liefde oordeelt Hij, vernietigt Hij...hij gruwelt van bepaalde dingen en vanuit Zijn liefde stuurt Hij mensen naar de hel.

Je hoeft nu niet mijn theologie over te nemen, wel wil ik je vragen om naar Jezus te kijken. Hij is het evenbeeld van God. Hij zegt: 'Ik ben niet gekomen om te oordelen, maar om te redden'. Joh. 3:17 Welk beeld geeft

Jezus, wat is zijn missie, hoe is Zijn doen en laten? Hoe leeft Hij onvoorwaardelijke liefde voor? Ga op ontdekkingsstocht.

Die beelden die jij hebt, door anderen mensen, cultuur, dogma's, zijn direct gekoppeld aan jouw ervaringen. Mocht je leren, oefenen, foutjes maken of was daar oordeel aan gekoppeld? Mocht je ruzie maken, liep dat uit de hand, of mocht het er helemaal niet zijn? Kon je bij God je verhaal kwijt of moest je eerst schuld belijden voordat je bij Hem kon komen? Werd er geknuffeld thuis, of waren de relaties meer verstandelijk, moest je niet zo klef doen, of werd het vermeden omdat het direct gerelateerd was aan seksualiteit? Kon je in vrijheid vriendschappen aangaan, werd dat begeleid of moest je het zelf uitzoeken? Kon je verliefd worden of werd je dan meteen 'geplaagd'? Kon je hier met God over spreken of leefde je delen met en delen van je leven zonder Hem?

Mocht je er zijn? Was het fijn als jij er was? Hoe werd er omgegaan met vergeving?

*Wees steeds bescheiden, zachtmoedig en geduldig, en verdraag elkaar uit liefde. Ef. 4:2*

*Heb elkaar voor alles innig lief, want de liefde bedekt tal van zonden. 1 Petr. 4:8*

Liefde en oordeel gaan niet samen. Gewoon niet. Je reageert of uit liefde, of uit oordeel. Jezelf liefhebben en je naaste als jezelf is wat God voor ogen heeft. Je bescheidenheid is dus niet hetzelfde als iemand misbruik van jou laten maken. Je bent elkaars dienstknecht, niet elkaars slaaf. Als Jezus jou heeft vrijgekocht uit slavernij, dan is het niet de bedoeling dat wij elkaar leren in Zijn naam om slaaf te zijn van een ander mens. Elkaar verdragen is dus niet alles pikken wat een ander doet, wel het verdragen als mensen ontwikkelen en groeien om hun zijn, doen en laten te veranderen. Dit kan een heel grijs gebied zijn, praat hierover, deel dit soort processen met anderen. Het gaat vaak fout als het bedekt en achter de voordeur blijft. Maar de liefde bedekt toch tal van zonden? Yep, maar je kunt iets bedekt houden zodat de duisternis kan blijven bestaan of je hebt liefde die licht brengt in levens en niet veroordeeld. Dat wordt bedoeld met het bedekken van tal van zonden. Mensen kunnen vaak weinig van de ander hebben, het aantal mensen dat ik spreek dat niet tot last wil zijn is vrij hoog. 'Je mag er zijn, als je maar niet tot last bent' is vaak een onuitgesproken boodschap. Wat een lastige dynamiek is, is dat je als ouders vaak ervaart (onbewust) dat wat je kind doet direct invloed heeft op hoe anderen naar je kijken en jou oordelen. Nu ben je als ouder verantwoordelijk voor je kind, maar je kind is in ontwikkeling en daarvoor is er ook passende vrijheid nodig om te kunnen ontwikkelen door te ontdekken. En dat gaat wel eens mis. Een onbeleefde opmerking, een bord eten tegen het plafond, een glas om, een scheldwoord, een uit de hand gelopen grap, druk zijn, schuw zijn. En met tieners wordt het voor de meeste nog een grotere uitdaging. Kun je liefdevol, duidelijk, zachtmoedig, geduldig, vriendelijk blijven naar je kind. En ook naar de oordelende ander?

Het is niet zo dat je niet boos mag worden op je kind. Je ziet ook Jezus boos worden over bepaald gedrag en gewoontes. De kunst is om te kijken hoe Hij dat doet. Kun je boos zijn en je emoties beheersen? Kun je boos zijn en samen kijken naar een passende oplossing? Kun je boos zijn en elkaar de ruimte geven om boos te zijn en te zien dat het boze gesprek ook helpt om emoties te kanaliseren, maar dat je elkaar niet kapot hoeft te maken maar opzoek gaat naar het punt waar het om draait. Soms hebben we het nodig om boosheid van de ander binnen te laten komen om te beseffen dat ons gedrag, ons denken iets teweegbrengt wat niet oké is. Is jouw boosheid gericht om de ander in de actie modus te krijgen om zich om te keren en anders te gaan denken/doen? Of is jouw boosheid gericht op de ander om jezelf te dienen?

*Laat uw liefde oprecht zijn, verafschuw het kwaad en wees het goede toededaan. Romeinen 12:9*

De oproep is niet om niet boos te zijn, wel om het kwaad te verafschuwen. Denk hierbij aan Efeze 6:12!!

Nu verwacht ik niet dat je nooit meer uit je slof schiet, of meteen duidelijk boos kan worden als je nooit boos mocht zijn, maar dit is zeker iets om te oefenen. Het is een hele waardevolle emotie. Zeker als je dit kan vanuit liefde, onvoorwaardelijke liefde.

Veel mensen zijn namelijk bang dat als je ruzie hebt, je geen relatie meer hebt. Wanneer je samenleeft en werkt met mensen kom je geheid dingen tegen waarin je botst, anders denkt, elkaar (per ongeluk) pijn kan doen. Onvoorwaardelijke liefde betekent dat je op zijns niveau weet dat het goed is tussen jullie, of in ieder geval vanuit jou richting de ander. Dat je samen kunt bakkeleien over dingen, maar dan niet betekent dat je elkaar afwijst.

(Nogmaals, als het gaat om gewelddadige/manipulatieve relaties, overleg met een ander hoe hiermee om te gaan, en tijdelijke scheiding van actief samenleven kan dan wijs zijn).

Dit is de kunst, verdraagzaamheid. En dit vraagt ook tijd en aandacht. Ik vind het vaak best een ding om iets bespreekbaar te maken als ik niet goed weet hoe de ander gaat reageren of dat ik bijna zeker ben van een boze reactie. Toch is ondertussen mijn ervaring dat wanneer ik iets bespreekbaar maak het meestal wel vruchtbaar is. Wat hierbij onmisbaar was, was mijn relatie met God, en dat ik mij onvoorwaardelijk geliefd voel door Hem. Wetend dat Hij weet dat ik ook andere mensen nodig heb en Hij voor mij zorgt. Maar dat ik het risico moet nemen om dingen bespreekbaar te maken, ook al kan ik een relatie verliezen. Ik heb wel moeten leren 'hoe' ik iets bespreekbaar maak. En ik heb moeten leren omgaan met verwijten. Filteren waar er feedback is waar ik wat mee kan doen en van mij af laten glijden wat voortkomt uit een fight reactie/ onzekerheid van de ander.

*Wij hebben Gods liefde, die in ons is, leren kennen en vertrouwen daarop. God is liefde. Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God in hem. 1 Joh. 4:16*

Neem tijd om vertrouwd te raken met die liefde, met God in jou. De oefeningen om te verbeelden, Jezus te ontmoeten en te zien helpen daarbij. Vanuit daar kun je bijvoorbeeld samen in verbeeldingen gesprekken te oefenen die je vermijdt. En oefen samen als groep. Er wordt niet voor niets gesproken over broers en zussen, en dat we een huisgezin zijn. We hebben de kans om in deze wereld een nieuwe opvoeding en ontwikkeling door te maken. Eén die gebaseerd is op agape.

*Want wie de ander liefheeft, heeft de gehele wet vervuld. Rom. 13:8b*

Wanneer wij dit weer leren als huisgezin, kunnen we het ook zijn voor de mensen buiten het huisgezin.

*Als iemand zegt: 'ik heb God lief,' maar hij haat zijn broeder of zuster, is hij een leugenaar. Want iemand kan onmogelijk God, die hij nooit heeft gezien, liefhebben als hij de ander die hij wel ziet, niet liefheeft. 1 Joh. 4:20*

Je vijanden liefhebben...als je dat kunt, blijf je altijd de mens zien. Een mens kan dan geen object voor jou worden. Daar schuilt het gevaar in van oordeel, en veroordeling, vonnis en executie. Jezus spreekt erover dat moord begint in ons hart. Misschien doe je het niet letterlijk, maar Jezus kijkt naar je hart. Het is iets wat we moeten leren, hoe denken we over de ander? Ook als we het stom vinden hoe iemand doet, of we het er totaal niet mee eens zijn wat de ander vindt. Ook als iemand jou of iemand waarvan je houdt kwaad heeft gedaan. Dat betekent niet dat je niet boos mag zijn op die persoon. Je mag het kwaad verafschuwen. De liefde vindt geen vreugde in het kwaad.

Je vijanden liefhebben helpt om te kijken wat passende consequenties en hulptrajecten zijn voor daders. Het helpt om te kijken naar hoe we de ander menswaardig kunnen behandelen los van hoe hij/zij iemand onwaardig heeft behandeld. Je vijanden liefhebben helpt om niet verloren te raken in woede, angst, bitterheid. Het heeft een kracht in zich die vergeving mogelijk maakt en de weg vrij maakt voor innerlijke genezing. Je vijanden liefhebben helpt om mensen te blijven zien als God's kinderen. Los van cultuur, uiterlijk, overtuigingen. Het helpt om te kunnen zien hoe vast ze in het duister kunnen zitten. Het helpt om zelf in de actie modus te komen om licht te brengen om onrecht te stoppen in plaats van een cirkel van wraak op te starten.

Onderzoek bij jezelf hoe snel jij iemand die anders denkt of doet al op afstand houdt of veroordeeld. Denk aan politiek, huidskleur, andere christelijke stromingen, grappen over Belgen...en waarschijnlijk komen er wel wat dingen boven drijven.

Check voor een verdieping op dit onderwerp onze site: [yaygod.nl](http://yaygod.nl)

- Relaties
- Oordeel
- Heiligheid
- Gods wil
- Geweldsteksten
- Job
- God en lievelingetjes

### **Oefening 10 Mindmap liefde**

Maak een mindmap voor jezelf, je kunt hiervoor het woord Liefde in het midden zetten. Wat komt er allemaal naar boven borrelen? Als het helpt kun je de takken: Agape, Filia en Eros erbij zetten om helder te krijgen hoe de verschillende vormen van liefde eruitzien in jouw leven.

### **Oefening 11 Jezus' liefde voor jou**

Neem tijd om te mediteren en samen met Jezus te kijken naar hoe Zijn liefde bij jou binnenkomt. Adem rustig in en voel in je lichaam Zijn liefde binnenkomen. Oefen hier gerust mee wanneer je merkt dat het ongemakkelijk is en je snel weer allerlei gedachten hebt of wilt stoppen. Het is leren om je comfortabel te gaan voelen bij echte aandacht en liefde. Je kunt dit bijvoorbeeld drie keer per week doen. En dan steeds een minuutje langer.

### **Oefening 12 Jezelf liefhebben**

Mocht jij moeite hebben met jezelf liefhebben, dan kun je ook oefenen met aandacht aan jezelf besteden. Bijvoorbeeld door het heel bewust aankijken van jezelf in de spiegel, kijk eens of je in jouw ogen Gods Geest ontdekt. Kijk of je kunt kijken zonder oordeel. Adem naar je buik en kijk. Verdraag je dit niet? Begin met 10 seconden en oefen elke dag 10 seconden erbij.

Een andere oefening is jezelf aanraken. Denk aan je armen en benen insmeren met olie. Raak het zacht aan, maak contact met je eigen lijf. Hang briefjes op door het huis die je eraan herinneren wie jij bent in Christus en dat jouw Papa jou liefheeft. Zegen je eigen lichaam. Geef jezelf complimenten. Praat jij jezelf naar beneden? Zoek een nieuwe positieve slagzin voor als je iets oefent, doet, oeps momenten hebt.

### **Groepsbespreking**

Je kunt de mindmap uit oefening 10 met elkaar bespreken. Voor veel mensen is spreken over seksualiteit (los van grappen en stoer doen) kwetsbaar. Toch kan het helpen om ook hier over te spreken. In liefde kun je ook elkaars schaamte bedekken. Het kan namelijk ook opluchten om hier eens met elkaar over te sparren. Zeker als je beeldvorming van liefde en seksualiteit door elkaar gaan. Dan kan het zo zijn dat liefde voor jezelf en/of de ander geblokkeerd wordt door deze verstrengeling.

Je kunt ook met elkaar spreken over hoe oordeel in het groot en klein een rol speelt in jouw leven en hoe jij dit wilt aanpakken. Wat heb je daarbij nodig van de groep? Hoe kun je elkaar hierin steunen, bemoedigen, aanspreken?

Hoe ervaren jullie als groep onvoorwaardelijke liefde? Kunnen jullie elkaar aanspreken, of is er toch de angst voor afwijzing? Kunnen jullie na een woordenwisseling of misverstand elkaar weer opzoeken en samen verder gaan?



Hoe gaan jullie om met grijze gebieden? Tussen liefhebben, verdragen en grenzen aangeven?

## **Groepsoefening**

### *1. Maak samen een schilderij*

Regel een groot doek, verf en verfspullen. Maak samen een schilderij. Dit kun je doen door ieder 1 kleur te geven. Of allemaal een stukje van het doek te beschilderen (deel het op in vakken).

Wat ook een leuke is om te doen, is met schilder tape een kruis af te plakken en dan om de beurt een klodder verf op het doek (deze kan wel kleiner zijn) te doen. Als dat klaar is, dan druk je een 2<sup>e</sup> doek er stevig bovenop. Daarna haal je die weer los. De kleuren zijn door elkaar gegaan. Daarna haal je het schilder tape weg en voilà.

### *2. Wees samen een tijdje stil en mediteer*

De oefening die je alleen kunt doen, kun je ook met elkaar doen. Of neem een bijbel gedeelte waarin Jezus onvoorwaardelijke liefde naar voren komt en mediteer daar samen op.

### *3. Zegen en bid voor elkaar*

Je kunt om de beurt in het midden staan/zitten. Raak je hier al vertrouwd mee? Als je in het midden staat, kijk of je de liefde, de zegeningen binnen kan laten komen. Zorg dat er tissues zijn, tranen zijn niet erg, maar het is vaak wel prettig om even je neus te kunnen snuiten. Het hoeft trouwens niet zo te zijn dat je gaat huilen hierbij, je kunt ook intens blij worden. De ervaring is echter dat als het gaat om het leren ervaren er ook genezing bij komt kijken en tranen vaak heel logisch zijn als reactie op wat je ervaart.

### *4. Ga samen een weekendje weg als dit kan*

Mocht het financieel lastig zijn, kijk of je bij iemand thuis kunt verblijven of dat degene die meer hebben degene helpen die minder hebben. Ook gelijk een mooie oefening in kwetsbaarheid, delen en samenleven. In het weekend kun je oefeningen die jullie nog niet hebben aangedurfd alsnog oefenen. Eventueel kun je zelfs regelen of iemand erbij kan zijn die jullie als groep een stapje verder kan helpen. De afwisseling van samen eten, spelletjes doen, wandelen, bijbelen, bidden, oefenen is heel waardevol.