

Dat verdienen je niet.



Ingrid Steenbeek.

Dat verdienen je niet

Ingrid Steenbeek

Gebroken bloem

*Bedoeld om te stralen, maar in de knop reeds geknakt,
bedolven onder lasten die op jouw rug zijn gepakt.*

*Je kon je niet weren, je had geen enkel woord,
en jouw stille schreeuw werd door niemand gehoord.*

*Nu is het mijn schreeuw, die ik opzend naar boven
omdat ik de moed heb voor jou te geloven.*

*De Vader die jou heeft bedoeld om te leven,
Hem stuur ik mijn schreeuw, om jou mensen te geven.*

*Mensen die komen in jouw schraal bestaan
en je vertellen wat Jezus ook voor jou heeft gedaan.*

*Maar bovenal bid ik om armen van liefde,
om handen die strelen en woorden die helen.*

*Mijn hart is met jou, jij kleine gebroken bloem,
jij kreeg nooit de kans om te bloeien, geen grond om te groeien,
ik breng je in mijn gebed daar waar liefde is en rust,
en waar Vaders hand je zachtjes oppakt en kust,*



Hij heeft je zó lief!

Door ontmoetingen met mensen, door gesprekken die je hoort of voert, door herinneringen aan eigen ervaringen, of misschien wel door dit alles bij elkaar, ben ik ertoe gekomen om een klein praktisch boekje te schrijven waarmee je zelf aan de slag kunt om de dingen uit het verleden, die je nog steeds dwars kunnen zitten, of je zelfs achtervolgen, te gaan verwerken en een plekje te geven, zodat je er niet langer door gekweld hoeft te worden.

Hoewel het een klein boekje is, is het toch mogelijk dat je er lang over doet om het “uit” te krijgen. Dat is ook eingenlijk de bedoeling want de dingen die erin staan zijn dingen waar je echt de tijd voor moet nemen, waar je tijd voor vrij moet maken. Maar al met al dient het een goed doel en kan het je zó'n stuk rust en ruimte in je binnenste geven en al is de weg soms best pittig en emotioneel, uiteindelijk zul je merken dat het mogelijk is om het oude af te sluiten en aan een nieuw hoofdstuk in je leven te beginnen, samen met Vader God.

De reis begint.....

Vaak kom ik mensen tegen die veel voor anderen doen. Het zijn altijd juist ook dié mensen die gevraagd worden om te helpen en dan zeggen ze praktisch nooit nee. Ze zijn meer bezig met anderen dan met zichzelf, bieden ook dikwijls zelf hun hulp aan, bedenken oplossingen voor de problemen van anderen, houden zich bezig met hoe zij die ander een plezier kunnen doen en dan vaak ook ten koste van zichzelf. Ze letten niet op hun eigen pijn of moeite, het maakt niet uit hoeveel het hén kost, kortom, mensen met een gouden hart. Toch zit hier ook een enorme schaduwkant aan. Het gaat hier om mensen die, veelal onbewust, proberen om de liefde van anderen te verdienen. Door de ander te helpen en goed te doen hopen ze op

een stukje liefde, een stukje warmte en waardering. Het zijn vaak ook mensen die, op welke manier dan ook, zeer gekwetst zijn in hun leven. Hoeveel kinderen zijn gepest op school, hebben zich opmerkingen van medeleerlingen of leraren aangetrokken, hoe dikwijls komt het voor dat ouders hun kinderen beschadigen door opmerkingen te maken die het kind voor de rest van zijn/haar leven een stempel geeft, fysiek geweld, sexueel misbruik, noem het maar op. Ook door ervaringen op latere leeftijd kun je dermate beschadigd raken dat het je leven kan brandmerken! Het is een algemeen bekend feit dat mensen het meest beschadigd kunnen worden door diegenen die juist heel dichtbij hen staan, mensen van wie zij houden/hielden. Dit soort dingen vreet zich vast in lichaam, geest en ziel..... Mensen die verwond zijn geraakt, wier hart ooit kapotgetrapt is, waardoor men zich letterlijk “waardeloos” is gaan voelen, mensen die het daardoor bijna als vanzelfsprekend beschouwen dat er niet van hen gehouden wordt. Ze zijn voor zichzelf vaak nonchalant, luisteren niet naar hun lichaam, voor henzelf is alles “niet zo belangrijk”, vergeten echt tijd voor zichzelf apart te houden en laten dikwijls hun eigen verlangens schieten voor de ander, ze gaan dikwijls over hun eigen grenzen heen en ook anderen doen dat.

Deze mensen zijn letterlijk “schatten”. maar ze weten het zelf vaak niet eens. In de bijbel, Gods woord, staat het volgende:

Gij zult de Here, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw verstand. Dit is het grote en eerste gebod. Het tweede, daaraan gelijk, is: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf. Matth.22:37-39.

Dat God de eerste plaats in ons leven behoort in te nemen, daarvan zijn we ons bewust, maar dan staat er hier dat het nét zo belangrijk is om van jezelf te houden, en als gevolg daarvan ook van je naaste. Het is moeilijk om van jezelf te houden maar het

is, zoals hier staat, een “gebod”. Hoe doe je dat dan, van jezelf houden? Dat kan maar op één manier, en dat is door te zien en te lezen hóé waardevol wij zijn in Gods ogen. Hijzelf heeft ons gemaakt, we zijn enorm kostbaar en dus niet waardeloos. Waardevol, vol van dingen waaraan God waarde hecht, dát is wie wij zijn. Al het andere dat ooit gezegd is, of ons aangedaan is, is een leugen, Gods woord is de waarheid, de énige waarheid!

Tja, zo klinkt het wel simpel, maar geloof me, ik weet zelf dat het niet zo simpel is. Maar ik wil hier graag op doorgaan en dit eens verder uitwerken en ook wat praktische hulp aanreiken.



Het is behulpzaam om eens heel bewust *Psalm 139* te lezen en dan specifiek te kijken naar de aandacht, de liefde en interesse die God voor ieder mens afzonderlijk heeft, en bedenk dan dat Hij dat óók in het bijzonder voor jou heeft! Neem er ook rustig de tijd voor om het te lezen, te herlezen en het goed tot je door te laten dringen.

* * * * *

Heb je gelezen met hoeveel liefde God jou gemaakt heeft? Hoe Hij in je geïnteresseerd is, en welk een geweldig waardevol werk van Zijn handen jij bent?. En weet je, wanneer wij beschadigd raken dan is het een automatische reactie om onszelf te wapenen, te beschermen, ervoor te zorgen dat wij niet opnieuw gekwetst kunnen raken, wij proberen onszelf te pantseren, zodanig dat er niemand meer echt dichtbij kan komen en dát resulteert er dan weer in dat zélf de Here God niet meer dichtbij kan komen. Ja maar, is misschien je gedachte, God kan toch overál doordringen waar Hij maar wil? Natuurlijk, maar Hij is geen inbreker, er is maar één uitweg, en dat is wanneer wij zelf besluiten om die stap achter dat pantser vandaan te maken. Een stap die vaak te groot, of niet haalbaar lijkt voor je gevoel. En toch is dat de enige manier om uit deze vicieuze cirkel te komen.

Ik zou willen proberen om een paar praktische handreikingen te geven, dingen die echt een verschil zullen maken in je leven. Uiteraard is het altijd belangrijk om de dingen biddend te doen en ook de Heilige Geest de ruimte te geven je naar de gedachten of gebeurtenissen te leiden die zo'n impact op je leven hebben gehad, want juist door het ver weg te stoppen kun je sommige dingen zelfs helemaal vergeten zijn.

Stap 1: Pak een leeg vel papier en maak aan de linkerkant een lijstje van mensen en gebeurtenissen die bij jou een stuk beschadiging hebben teweeggebracht. Neem er rustig je tijd voor en laat het papier ergens in het zicht liggen om nog dingen toe te kunnen voegen want het kan zo zijn dat je je telkens weer iets nieuws herinnert, dat kan best over een langere periode zijn, je brengt iets in beweging en dat zal doorwerken. Het is belangrijk om alles “zichtbaar” te maken, door dat te doen kan het niet zo snel weer wegglippen. Schrijf er ook de momenten of situaties bij waarin je je in God teleurgesteld hebt gevoeld, probeer dat niet weg te drukken, je mag daar gerust eerlijk over zijn.

Stap 2: Lees de dingen die je opschrijft over en laat het op je inwerken, als het pijn doet, onderga die pijn, als het je verdrietig maakt, laat de tranen de vrije loop, word je er boos over, geef ook die emotie een kans om uit je binnenste naar buiten te komen. Dit alles kan heel heftig zijn. Zoek desnoods een stil plekje op en schreeuw de boosheid er maar uit. Ik heb zelf ooit eens de auto gepakt, ben een eind gaan rijden en heb al mijn boosheid, mijn onmacht en verdriet eruit geschreeuwd naar God toe. Ik was zó boos en ik reed ondertussen zomaar een stukje naar een stil gebied. Daar heb ik eerst geroepen naar God, Hem verweten dat Hij niet hielp, daarna mijn verdriet eruit gehuild en tot slot heb ik Hem ook weer mijn excuses gemaakt omdat ik met mijn verstand wel wist dat ik Hem onverdiend verwijten had gemaakt maar door mijn gevoel was meegetrokken. En weet je, God is daar niet boos over, Hij begrijpt je zó goed en Hij laat je rustig de tijd om alles te zeggen, en dan daarná mag je tot rust komen aan Zijn hart. Dan komt daar Zijn liefde en Zijn vrede die je kalm maken, en dan is er het voelen en weten dat je bij Hem veilig bent. Is daarmee alles opgelost? Nee hoor, dat niet, maar het geeft gewoon een stuk lucht en ruimte als je jezelf kunt uiten.



Vertel het maar.....

Dit is al heel veel en daarom wil ik het hierbij even laten. Niet teveel in één keer. Brengt dit alles je in verwarring, heb je het gevoel dat het heel je gevoelens en emoties overhoop gooit? Dat is normaal, geef het niet op want het hoort erbij. De dingen die je hebt weggestopt hebben nooit een goed eigen plekje gekregen in je leven omdat je ze niet verwerkt hebt. Door ze nu naar boven te halen ontstaat er een soort chaos in je denken en voelen. Het is zoiets als verhuizen. Alles zit nog in dozen, het hele huis wordt vol gezet met dozen en kratten en niets heeft meer een eigen plekje. Je weet niet waar te beginnen en de paniek kan toeslaan. Toch komt er dan dat moment dat je begint met het uitpakken van de dozen, één voor één, bekijken wat er inzit en het dan een plekje geven. Van lieverlee komt er dan orde en rust. Zo werkt het ook geestelijk. Ik ga er nog meer over vertellen maar neem genoeg tijd om alles rustig op te nemen, haast je niet.

* * * * *

Wellicht stuit je op deze reis door je innerlijk op dingen die je niet had kunnen vermoeden, dingen die je verbaasd doen staan. Ik ken die momenten en ik heb er in het verleden ooit een gedicht over gemaakt dat ik hier nog eens op wil schrijven. Misschien is het herkenbaar.

Vertrouwen.

*Een kamertje, waarvan jezelf 't bestaan nooit heb vermoed,
't is als een doos, hermetisch afgesloten.
Het ligt verborgen in de diepte van je hart
waar niemand het kan vinden of het aan kan stoten.
Zo blijft het daar voor vele jaren liggen,
heel stil, bewegingloos en goed verborgen.*

*Totdat de Here de tijd gekomen vindt
om die pijnlijke inhoud eindelijk te gaan verzorgen.*

*Hij biedt Zichzelf aan, Hij is werkelijk te vertrouwen,
en voor velen is dat ongeloof'lijk en apart,
Hij geeft je moed om dat deurtje dan te openen,
het vergrendelde deurtje van de kelder van je hart.
En wat je daar voor dingen soms kunt vinden,
enorm veel tranen, ja een wereld vol verdriet,
veel oude wonden die er ooit werden geslagen
want een verzorger voor die wonden, was er destijds niet.*

*Zo af en toe is 't nodig, je even terug te trekken,
omdat er óók tijd voor verwerking nodig is,
je kunt niet álles zo in één keer echt verdragen,
't lijkt een lawine, een ijskoud bad, dat is niet mis.
Soms is het of een deel van je lijkt dichtgevroren,
en daar ontbreekt dan even de emotie en 't gevoel,
alsof de dingen je niet meer zo interesseren,
je ziet geen uitkomst meer, en hebt geen enkel doel.*

*Maar Hij zal jou steeds weer Zijn hand aanbieden
om jou omhoog te trekken uit die narigheid,
Hij geeft je warmte die het ijs doet smelten,
Hij geeft je Zijn aandacht, Zijn eerlijkheid en tijd.
En telkens weer komen er dingen bovendrijven
waar je dan zelf met verwondering naar kijkt,
voor een moment beweegt de grond onder je voeten
waardoor je eventjes dan tóch weer wankel lijkt.*

*Maar Hem mag je de dingen dan vertellen
Hem laten weten wat er zo diep in je leeft,*

*en nooit zul je genoeg woorden kunnen vinden
om uit te leggen wát een rijkdom Hij jou geeft!*



Als je een aantal voorwerpen in een emmer met water gooit dan kun je die voorwerpen in beweging brengen door met je hand door het water te gaan. Wanneer echter dit water is bevroren dan zijn de voorwerpen die erin zitten niet van hun plaats te krijgen. Ze zitten vast in het ijs. Pas wanneer het water ontdooit zullen de voorwerpen weer boven komen drijven. Zo kan het in ons innerlijk ook zijn. Maar de liefde die de Here God voor ons heeft is warm en koesterend en één van die mooie dingen die er in *Psalm 139* staan is vers 5-6:

Gij omgeeft mij van achteren en van voren en Gij legt uw hand op mij. Het begrijpen is mij te wonderbaar; te verheven, ik kan er niet bij.

Als een warme deken omsluit Hij ons met Zijn liefde, ik bid je toe dat je je er in mag koesteren en dat het je hart mag verwarmen.

Ik dacht dat het goed was om een beetje rust in te bouwen. Tijd om alles een beetje te laten bezinken, en dan na de rust nog een stapje verder.

* * * * *

We zijn met een best wel heftig onderwerp bezig denk ik. Wanneer

je hier echt mee bezig gaat kan het een behoorlijke impact hebben. Toch is het belangrijk.

Soms hoor ik weleens van mensen dat ze steeds weer een poging doen om iets op te bouwen en dat het ze evenzovele malen uit de handen valt. Telkens weer zijn er omstandigheden, gebeurtenissen, die alles kapot lijken te maken. Er is een uitspraak die een hele grote waarheid behelst en dat is dat je geen nieuwe dingen kunt bouwen op de puinhopen van het verleden. Eigenlijk heel logisch, als je een nieuw huis wilt bouwen op de plaats van het oude huis, zul je ook eerst het puin van het oude huis moeten ruimen en de grond schoon maken voordat je er iets nieuws kunt bouwen. Dat is de reden dat ik probeer om een paar kleine handreikingen te doen naar mensen die het gevoel hebben vast te zitten, mensen die niet los kunnen komen van pijn en verdriet, van beschadigingen opgelopen door de jaren heen. Ik hoop dat dit een beetje mag helpen.

Als het goed is dan heb je op een vel papier aan de linkerkant opgeschreven de mensen en/of gebeurtenissen die in jouw leven schade hebben gebracht. Misschien heeft het al een hoop aan gevoelens in je losgemaakt, dat zou kunnen, juist wanneer je opnieuw dingen naar voren haalt die je in het verleden veel pijn of verdriet hebben gedaan is het zo dat diezelfde pijn je opnieuw in alle felheid overvalt. Dat is logisch en ik wil ook uitleggen waarom dat is. Als je dingen in je leven wegstopt dan gebeurt dat vaak onbewust en automatisch. Op het moment dat er zoiets heftigs in ons leven gebeurt zijn we vaak niet in staat om er op dat moment zelf mee om te gaan en dan bergt onze geest zoiets automatisch even op, ergens waar we er dan even niets mee hoeven te doen. Doordat we er dus niets mee hebben gedaan is de pijn nog net zo scherp. Ik heb dat zelf ook ervaren en je eerste reactie is om het gelijk weer terug op te bergen, maar het is juist zo belangrijk om het toe te laten en er dit keer op een goede manier iets mee te doen.

Stap 3: Schrijf achter iedere gebeurtenis die je op je papier hebt genoteerd eens op of het om iets gaat dat je is “overkomen” of dat het iets is dat je is “aangedaan”. Daar zit een duidelijk verschil in, je kunt een trauma oplopen door een ongeval dat je hebt gehad, en dan is het je “overkomen” maar je kunt ook een trauma hebben overgehouden aan misbruik in je jeugd, in zo’n geval is het je “aangedaan”. Het is goed om daar een scheiding tussen aan te brengen. Daarnaast is het goed om in het kort aan te geven welk gevoel je erbij hebt of had, pijn, verdriet, boosheid, onmacht, angst, het kan van alles zijn. Ook dit is een stukje inzicht dat je kan helpen in het verdere traject.

Dit wordt eigenlijk inderdaad wel een soort traject, misschien voor sommigen minder interessant, maar ik hoop dat het toch voor anderen tot een hulp en een zegen mag zijn. Morgen wil ik nog een stapje verder gaan en als het je soms te snel gaat kun je dit ook uitprinten en het in je eigen tempo doen.



Dicht aan Gods hart.

Ik wil nog graag een bemoediging meegeven *Psalm 68:20:*

Geprezen zij de Here. Dag aan dag draagt Hij ons; die God is ons heil.

Het mooie van deze tekst vind ik dat er staat dat de Here ons

“dag aan dag” draagt, niet één keer per week, of af en toe, nee iedere dag, dat is toch zo troostvol en bemoedigend om te bedenken hè? Moge die Here jou in Zijn sterke armen dragen, dicht aan Zijn hart!

* * * * *

Ik wil nogmaals benadrukken dat deze stukjes vrij snel achter elkaar komen en dat het teveel is om in korte tijd te be- en ver-werken. Daarom is het raadzaam om dit werkelijk “one step at the time” te lezen. Neem hier echt alle tijd voor, en ga pas verder wanneer jij daar klaar voor bent. In ieder geval gaat er met ieder stukje een gebed van mijn kant mee speciaal voor jou, die dit leest. Dat de Here je mag helpen en leiden, en dat je bovenal Zijn vrede mag ervaren dwars door alles heen!

We hebben het erover gehad dat het behulpzaam is om bij elke gebeurtenis die je hebt opgeschreven, te vermelden of dit jou is “aangedaan” of “overkomen”. Ook, indien mogelijk, het gevoel dat je hierbij had, hebt of krijgt. Misschien ook heb je er helemaal geen gevoel bij, dat kan ook, dat kan betekenen dat je het, wellicht onbewust, nog té moeilijk en té confronterend vindt. Ook dat is niet erg, alles op zijn tijd. De reden dat ik dit gevraagd heb is de volgende: door opnieuw het rijtje langs te gaan en je er bewust mee bezig te houden krijg je inzicht in je gevoelens.

Wist je trouwens dat het eigenlijk meestal zo is dat ons gevoel het denken volgt? Voorbeeldje? Bij mijn zus op het werk hebben ze eens een testje gedaan. Eén van de collega’s kwam fris en monter op het werk en de één na de ander vroeg haar of ze zich niet goed voelde, dat hadden ze tevoren zo afgesproken. Ben je ziek? Hoezo? vroeg de collega. Nou, je ziet er wat bleekjes uit, zulke kringen onder je ogen..... Voordat het middag was, had de collega zich ziek gemeld en was naar huis vertrokken, ze dacht, als iedereen het aan

mij ziet zal ik wel iets onder de leden hebben, ze was zich steeds slechter gaan voelen. Een ander voorbeeld (eentje uit mijn eigen stapeltje). Een van mijn kinderen ging uit, hoewel ik gevraagd had hoelaat ze dacht thuis te zijn, wilde ze zich daar niet aan vast pinnen en zei dat ze dat nog niet kon zeggen. Nou, oké, een dochter die de 20 gepasseerd is, nooit echt onverantwoordelijke dingen heeft gedaan, heeft wel een stukje vertrouwen verdiend, toch? Het ging goed totdat de klok het middernachtelijk uur gepasseerd was. Elke keer op de klok kijken, niet kunnen inslapen, je steeds meer dingen in je hoofd halen (dat denken dus), misschien is er iets gebeurd, misschien dit, misschien dat, en ondertussen raak je steeds meer gestresst, je ziet in gedachten de agenten al aan de deur komen, je wordt bang, daarna wordt je boos want waarom kan ze nou niet even bellen, en waarom neemt ze die rottelefoon niet op als jij belt? Je raakt totaal opgefokt, krijgt hoofdpijn, en dan uiteindelijk komt ze om 3 uur thuis, heeft niet aan een telefoon gedacht, heeft er ook geen gehoord want de muziek in het tentje waar ze, netjes cola dronk met een vriendin, was te hard en er is totaal niets aan de hand. Nog zo'n voorbeeld, je schrijft een e-mail naar iemand met echt inhoudelijke dingen. Je verwacht een antwoord maar dat blijft nogal lang uit. Eerst denk je, ach, misschien had de ander niet zoveel tijd, het komt wel. Naarmate het uitblijft ga je de mail nog eens doorlezen en je ziet hem ineens met heel andere ogen, allerlei dingen die jij geschreven hebt kunnen (in jouw gedachten) totaal verkeerd begrepen worden door die ander. Vervolgens ga je je steeds rotter voelen, en voor je het weet is de goede vriend(in) volgens jouw ideeën al bezig om de vriendschap te beëindigen. Je voelt je er verdrietig om, ook boos omdat ze je zolang in spanning laat en je krijgt er zelfs lichamelijke klachten van. Uiteindelijk blijkt dat de desbetreffende persoon een paar dagen internetstoring had.....

Zie je, door deze kleine voorbeeldjes, hoe je gevoel beïnvloed wordt door je denken? Dat denken is dus belangrijk, ook heel erg belangrijk voor het gevoel dat je over jezelf hebt. Als je denkt dat je niet goed genoeg bent, minderwaardig bent, anderen tot last bent, voor een zeurpiet aangezien zult worden of noem maar op, voel je je niet lekker in je vel. Het is één van de bijverschijnselen van innerlijke beschadiging maar ik heb nog een leuk voorval dat je misschien kan bemoedigen.



Ik heb ooit een poos een hondje gehad, Toby. En Toby was er gek op om met ballen te spelen. Op een dag had ze een bal kapotgebeten en er een hele poos mee lopen spelen, heen en weer slingeren als ze hem in de bek had, er achteraan als je hem weggooid en door al dat spelen was hij kapotgegaan. Een paar dagen later, na een aantal regenbuien, was het even lekker weer en ik zat buiten in de tuin met een paar mensen en we zeiden tegen Toby dat ze haar bal maar moest pakken. Ze liep erheen maar pakte hem niet, pas nadat we een paar keer gezegd hadden dat ze hem moest pakken deed ze het eindelijk. Maar terwijl ze de bal tussen haar tanden nam, kwam er een hele sloot water uit vallen. Ze legde hem weer neer, dronk er zelfs iets van en pakte hem weer op en daarmee kwam er nog meer water uit vallen. Wat was er gebeurd? De lekke bal was door het gestoei van Toby ingezakt, de lucht was eruit en de bal was niet meer rond van vorm, doch nog slechts half rond en vormde als het ware een kommetje dat al het regenwater keurig had opgevangen.....

De les uit dit verhaal? Soms hebben wij in ons leven ook nog zoveel “lucht” en dan zijn we ook nog arrogant genoeg om te denken dat we wat van deze lucht aan anderen kunnen geven. Maar pas wanneer alle “lucht” eruit is, en we misschien door het leven bescha-

digd zijn, en (naar ons eigen idee) misvormd zijn geworden, ja, als we eigenlijk “hervormd” zijn, pas dán kan er zoiets moois uit voortkomen. Zoals die ronde bal, nog slechts de helft van zijn vorm was overgebleven, maar deze vorm bood hem wél de mogelijkheid om dat water op te vangen en vast te houden, waardoor Toby zelfs haar dorst én die van de poezen uit de buurt ermee kon lessen.

Mooi hè? Zo’n simpel voorval waar je dan zo’n diepe les uit mag leren. *Rom.8:28*: zegt:

Wij weten nu, dat God alle dingen doet medewerken ten goede voor hen, die God liefhebben.

Ik hoop dat dit ook voor vandaag weer een stukje bemoediging mag geven, God creëert niet de omstandigheden maar Hij gebruikt ze wel om ze voor onszelf én voor anderen tot een zegen te maken. Wat er ook gebeurt is in je leven, hoe je je soms ook voelt, weet dat God de dingen voor jou zál laten medewerken ten goede. Hier staat niet dat Hij “sommige” dingen laat medewerken, nee, er staat **ALLE** dingen!

Dat is wel iets om even bij stil te staantoch?

* * * * *

Ik ervaar dat dit een onderwerp is dat Gods hart raakt. Toen ik in de verslavingszorg werkte kwamen er soms zulke armetierige mensen binnen, verslaafd, dakloos, soms agressief, soms helemaal passief, en altijd weer ervoer ik zó Gods bewogenheid over deze mensen, en terwijl ik deze stukjes schrijf ervaar ik diezelfde bewogenheid. De Here God is met ontferming over ons, over jou en mij, bewogen.

We gaan even terug naar het lijstje, en ik wil eerst de dingen die je zijn overkomen bespreken. Als het goed is dan heb je achter deze dingen opgeschreven welk gevoel je daarbij had/hebt/krijgt.

Stap 4: Denk na over de gebeurtenissen die je hebt opgeschreven. (alleen dus de dingen die je zijn overkomen, de andere laten we nog even rusten.) Pak ze gewoon één voor één en in volgorde van belangrijkheid volgens jou. Ga er niet te snel doorheen maar neem ook daar heel rustig de tijd voor. Bij elk van deze gebeurtenissen heb je een negatief gevoel, dat is duidelijk. Het zijn dingen waar je door beschadigd bent en dat doet altijd pijn. Toch hebben we gisteren óók gelezen dat God alle dingen laat medewerken ten goede voor hen die Hem liefhebben. Het kan zijn dat dat nog in de toekomst ligt voor sommige dingen, maar het kan ook zijn dat er al positieve dingen ergens uit voortgekomen zijn. Ik vraag hier dus eigenlijk om deze gebeurtenissen nu eens van een andere kant te bekijken, op zoek te gaan naar zegeningen.

Ik zal een voorbeeld geven: Ik heb een hele goede vriend. Hij is er op jonge leeftijd achter gekomen dat hij homoseksuele gevoelens had. Toen hij dat ontdekte is hij er heel erg van geschrokken en durfde het niet te vertellen. Zodoende heeft hij het heel lang geheim gehouden. Op het moment dat hij het ontdekte, is er mét de schrik, ook een enorme angst in zijn leven gekomen. Angst voor dit, toen nog, vrij onbekende, angst voor reacties, angst dat men zijn geheim zou ontdekken. Deze angst is er onbewust ingeslopen maar hij heeft daar heel veel jaren enorme last van gehad. Hij heeft uiteindelijk, toen hij een stuk ouder was, wel thuis verteld dat hij homoseksueel was, maar die angst is gebleven. Dit breidde zich zó over zijn leven uit dat hij bijvoorbeeld nooit soep ergens durfde te eten, dan kletterde de lepel tegen de kom van de zenuwen. Hij durfde bijna geen avondmaal te nemen in de kerk omdat hij dan met twee handen de beker in bedwang moest houden. En zo was er nog veel meer, het beheerste zijn leven totaal. Deze man was en is een kind van God en hij had er zelf al voor gebeden en er in de kerk voor laten bidden en

toen kwam hij er op een dag achter waar die angst destijds zijn leven binnengekomen was. Toen hij dat wist heeft hij heel bewust nagedacht en er heel gericht voor gebeden. Hij realiseerde zich dat het helemaal niet nodig was om overal angst voor te hebben en langzaam maar zeker is die angst verdwenen. Toen hij erop terugkeek zei hij tegen mij: Ingrid, die angst is altijd een verschrikking voor me geweest, het was een gevangenis, maar als ik nu terugkijk ben ik er dankbaar voor, want het heeft me bewaard voor een zondig leven. Hij vertelde mij dat hij nooit één keer zijn gevoelens in de praktijk heeft gebracht, en de reden was niet dat hij zo gelovig was, maar puur de angst die hem had tegengehouden. Nu, zoveel ouder, was hij daar intens dankbaar voor want hij zei dat hij anders waarschijnlijk een losbandig leven had geleid.

Stap 5: Hoort eigenlijk bij stap 4, Zoek bij elke gebeurtenis dus naar de positieve dingen en schrijf ook die op (misschien in een andere kleur). Daarna mag je elke keer zo'n gebeurtenis in gebed bij de Here brengen, vertel Hem hoe je je voelt, wát het dan ook is, angst, boosheid, pijn, verdriet, of misschien helemaal niets, en geef het Hem in handen, geef het heel bewust aan Hem over, laat het los, en vraag daarna of Hij Zijn vrede ervoor in de plaats wil geven. Wanneer je ook positieve kanten hebt ontdekt mag je eindigen met Hem daar specifiek voor te danken. Ik hoop dat je op die manier de pijnlijke gebeurtenissen stukje bij beetje kunt afronden en een plekje geven.



Met ieder stukje wordt het plaatje duidelijker!

Ik bid je wijsheid toe, dat Gods Geest je mag leiden in deze dingen en dat je de liefde en de vrede van de Here God mag ervaren in dit alles! Soms lijkt ons leven op een puzzel waarvan de stukjes her en der liggen verspreid en je weet niet hoe het moet worden. Maar met ieder stukje dat op zijn plaats wordt gelegd wordt het beeld duidelijker.

Psalm 42:6: Wat buigt gij u neder, o mijn ziel en zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven, mijn verlosser en mijn God!

* * * * *



Een vrolijk bloemetje voor jou 😊

Als je zo bezig bent om oude wonden aan te raken, oude geschiedenissen boven te halen, kun je daar best wel somber van worden. Je bent begonnen aan een reis terug in de tijd, maar dan een reis die alleen uitzicht biedt op narigheid, pijn en verdriet. Hierdoor bestaat het gevaar om in een negatieve denkspiraal te worden meegezogen. Om dit te voorkomen heb ik gisteren al voorgesteld om te proberen de zaken eens vanuit een andere invalshoek te bekijken en te zoeken naar (misschien verborgen) zegeningen. Als je ergens bewust naar op zoek gaat, in dit geval naar positieve dingen, worden je gedachten als het ware opnieuw getuned. Tot nu toe was je bezig met negatieve dingen en door te focussen op de positieve dingen zul je merken dat je niet in die negatieve denkspiraal terecht hoeft te komen, of als je daar al inzit, helpt het je om er weer uit te komen.

Vandaag de dag leven we sowieso in een tijd waarin, ook van buitenaf, de negatieve dingen, negatieve berichten en gebeurtenissen, aan de orde van de dag zijn. Onze relatie met de Here God vormt daarin een tegenhanger, maar het is belangrijk om toch alert te zijn.

Het horen. zien. lezen van deze negatieve dingen kan ons zeer beïnvloeden en daarom is het goed om te zorgen voor een stukje positiviteit.



Ik schrijf mijn zegeningen neer en breng U daarvoor dank, mijn Heer!

Ik heb een kleine oefening die zou kunnen helpen je gedachten, en in aansluiting daarop ook je gevoel, te sturen positief gericht te zijn. Het is heel simpel maar erg bemoedigend. Je

kunt een klein schriftje of boekje nemen en daar schrijf je iedere dag 3 dingen in die je gezegend hebben. Dat kan een stukje uit de bijbel geweest zijn, een glimlach van een buurkindje, een goed bericht bij de post, een telefoontje, iemand die jou een compliment gaf, een stukje prachtige natuur dat je tegenkwam, het kan van alles zijn. Gewone simpele dingen. Als je dit tot een vaste gewoonte maakt, je hierin oefent, zul je merken dat je blik, je gedachten, van lieverlee automatisch gaan zoeken naar het positieve en als je dan 's avonds, voor je naar bed gaat, nog eventjes stil wordt en de dag in de handen van de Here God teruglegt, is het zo fijn om het boekje erbij te pakken en Hem te danken voor die zegeningen. Het maakt dat je je dag op een mooie manier kunt afsluiten. Daarnaast is het ook een waardevol document dat je aanmaakt, iets waar je regelmatig in terug kunt lezen en waar je dan blij van wordt.

Job 37:14b: Sta stil en let op Gods wonderen.

* * * * *

Wanneer je zo ver bent dat je hier bent aangeland, is er al veel gebeurd, maar er is nog een hele belangrijke fase, de vergeving. Alvorens deze stap te integreren in het traject waarin we bezig zijn, wil ik er graag iets meer over vertellen. Ik heb een stukje teruggezocht wat ik er ooit over geschreven heb en daar een gedeelte van



hieronder gezet. Ik hoop dat het een beetje kan helpen om het woord, en ook de daad, “vergeving” iets te verduidelijken.

Gods liefde over jou is zó groot!

Matth.6:14-15: Want indien gij de mensen hun overtredingen vergeeft, zal uw hemelse Vader ook u vergeven; maar indien gij de mensen niet vergeeft, zal ook uw Vader uw overtredingen niet vergeven.

Dit is zo essentieel, en ik ben ervan overtuigd dat dit stukje júst is geschreven voor de mens die gekwetst is, die mens die zoveel pijn is gedaan. Want deze mensen zijn, door hun verwondingen, op een bepaalde plaats tot stilstaan gekomen. De wonden doen teveel pijn om verder te kunnen.....Ik denk dat we als kind allemaal weleens gevallen zijn. En ik weet niet of je je het kunt herinneren, maar als je dan bijvoorbeeld een wond op je knie had, dan deed dat zeer en probeerde je met een stijve knie te lopen omdat buigen te zeer deed. Maar wat gebeurde er dan, dan kwam er zo’n korstje op de wond, een “verharding” die spontaan optreedt om zo’n wond als het ware te beschermen. Doch als je dán probeerde om je knie te buigen en verder te lopen, ging dat korstje kapot en begon de wond opnieuw te bloeden en uiteraard deed dat buigen ook pijn. Je kon pas weer iets doen met zo’n knie als dat korstje na verloop van tijd van de wond afviel en er nieuwe huid onder zat die weer mooi en soepel was. Zo gebeurt het in het natuurlijke, maar in het geestelijke dan.....?

Wel, in het geestelijke is het zo dat de wonden die er geslagen worden in ons leven, ook behoorlijk pijn doen, en dan komt er óók vaak op zo'n plaats een verharding in ons leven. En als we dan verder willen, doet dat pijn, waardoor we op zo'n plaats veel te lang blijven stilstaan, gedwongen door de omstandigheden. Maar als God nou in het natúúrlijke de dingen zó mooi geschapen heeft, dat zo'n wond na verloop van tijd weer helemaal heel wordt, zou Hij dan in het geestelijke verstek laten gaan? Nee, natuurlijk niet, maar het middel om tot genezing te komen staat in dat vers uit Mattheus. Het heet "vergeving". Dat korstje op onze knie, wat gebeurde daarmee? dat liet los..... toch? Maar het is niet dat kórstje dat besluit om de knie los te laten, nee, het is het lichaam dat zich herstelt en dan zo'n korstje geen houvast meer geeft.....oké? Je snapt het al hè?

Het is aan ons te besluiten om de wrok, de pijn, het verdriet en de boosheid "los te laten". Dit is géén beslissing naar het gevoel, doch puur een beslissing die we kíezen te nemen als gevolg van gehoorzaamheid aan Gods woord. We mogen het in de handen van onze Hemelse Heelmeester geven en Hij zorgt er dan voor dat er nieuw leven komt op de plaats van de wond, en de ver-



harding géén houvast meer zal hebben in ons leven. Zo zullen we verder kunnen, een stuk vrijheid ervaren. En echt, ik spreek wél uit ervaring en ik wéét dat het werkt.

Vergeving is een instrument, door God ons uit liefde, ter beschikking gesteld, om de ketting los te knippen waaraan de kogel zit die ons op onze plaats houdt. Vergeving is niet in de eerste plaats

een gunst die je een ander bewijst, het is een gunst die je jezelf bewijst! Door er op deze manier naar te kijken wordt het misschien wat makkelijker.

Psalm 103:1-5: Loof de HERE, mijn ziel, en al wat in mij is, Zijn heilige naam; loof de HERE, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden; die al uw ongerechtigheden vergeeft, die al uw krankheden geneest, die uw leven verlost van de groeve, die u kroont met goedertierenheid en barmhartigheid, die uw ziel verzadigt met het goede, zodat uw jeugd zich vernieuwt als die van een arend.

* * * * *

Voordat we daadwerkelijk met vergeving aan de slag gaan wil ik eerst iets kwijt over de wonden zelf. Ik ben hier weleens heel intensief mee bezig geweest en ben toen door de Here heel erg hierin bemoedigd en daarom wil ik dat graag hier nog eens opschrijven, opdat het eenieder mag bemoedigen, want hoewel we het gisteren hebben gehad over de wonden waar een “korstje” op gekomen was, zijn er soms ook open wonden, wonden die blijven bloeden en niet dicht lijken te gaan, wát je ook probeert.

Psalm 147:3 : Hij geneest de verbrokenen van hart en verbindt hun wonden.

Terwijl ik deze tekst las en erover nadacht, kwam er tegelijk een vraag in mij op die ik ook meteen gesteld heb aan de Here God: waarom geneest U het hart en verbindt de wonden? Waarom geneest U die wonden dan ook niet meteen? Het was echt een vraag die mij op dat moment bezighield.

Als je dit woord betreft op het lichamelijke, dan is het zo dat het hart ervoor dient om het bloed in het lichaam rond te pompen. Wanneer dat hart dus “gebroken” zou zijn, “kapot” zeg maar, dan kan het zijn functie niet uitoefenen, geen bloed rondpompen, en dan

gaat het lichaam dood. Geestelijk gezien vind ik dat een mooi beeld, God weet hoe belangrijk het hart van de mens is, kijk bijv. maar wat daarover in de Spreuken gezegd wordt:

Spreuken 4:23: Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de oorsprongen des levens.

Nu geeft de bijbel dus aan dat God een kapot hart, een hart dat niet meer werkt, heel maakt, in orde maakt, ervoor zorgt dat het zijn functie weer kan uitoefenen. Het bloed (van de Here Jezus) rondpompen in ons leven opdat we niet dood gaan maar leven! Maar nu die wonden nog hè? Verwondingen die je oploopt kunnen allerlei oorzaken hebben. Maar als je op dit punt ook eerst eens kijkt naar hoe dat lichamelijk gaat, dan is het zo dat wonden altijd pijn doen. Een pijn die verzacht kan worden wanneer we hem verbinden zodat niemand er meer direct aan kan raken, en zodat het lichaam de tijd krijgt om van binnenuit te helen. Maar het is júíst dat rondpompende bloed, dat “leven” in ons, dat ervoor zorgt dat zo’n wond gaat genezen, en de pijn is een teken dat er leven in ons is. Doch iedere verwonding heeft zijn tijd nodig óm te helen. Sommige wonden zijn zo diep dat ze echt een hele poos met rust gelaten moeten worden willen ze volledig kunnen herstellen. Toch blijven er dan wel vaak littekens. Deze herinneren aan de wonden maar pijn doen ze niet meer.

God wil ons duidelijk maken dat Hij in ons leven wil ingrijpen. Wanneer we zó kapot zijn gegaan of gemaakt door mensen of omstandigheden, wil Hij komen en ons hart aanraken en helen. En daarnaast wil Hij iedere wond met liefdevolle handen verbinden, hem afschermen van de buitenwereld zodat zo’n wond, wanneer hij misschien nog eens geraakt wordt, niet meer opnieuw opgehaald kan worden. Hij wil die “bron van leven” in ons herstellen, zodat die van binnenuit onze wonden kan helen. En het feit dát er staat dat God ze verbindt en niet meteen



heelt, geeft al aan dat we daar de tijd ook voor mógen nemen, dat dat zelfs de bedoeling is. We hebben soms, als christen zijnde, het idee dat het niet hoort dat we een poos verdrietig zijn of dat het niet goed is als we ook weleens wat meer tijd nodig hebben om over bepaalde dingen heen te komen, maar niets is minder waar. Het is alleen wél zo dat we de Here God ook de mogelijkheid en de ruimte moeten geven

om Zijn helend en vertroostend werk in ons leven te doen. Als één van mijn kinderen vroeger kwam met een verwonding, dan pakte ik ze op, vertroostte het huilende kind en verzorgde dan voorzichtig de wond door er een pleistertje op te plakken en er een kusje op te geven. Ze vertrouwden zichzelf aan mij toe en zo wil onze Vader God het ook graag met ons doen. Wij mogen onze verwondingen in Gods handen leggen en ze door Hem laten verbinden, we mogen onszelf volkomen aan Hem toevertrouwen, Hij is onze grote én wijze Heelmeester en elke pijn, jou aangedaan, raakt Hij met Zijn liefde aan!

God weet op welke manier onze wonden verbonden moeten worden en in ons leven gebeurt het ook dat er vuil mee naar binnen kan komen wanneer wij verwond raken. Boosheid, wrok, bitterheid, haat, en zo is er nog veel meer. Het is belangrijk dat wij dat eerst uit ons leven laten verdwijnen opdat dit gif niet naar binnen kan slaan en ons vanbinnen zou kunnen verwoesten. Het is soms erg moeilijk om dit kwijt te raken, want er kunnen dingen zijn die zó diep in je leven ingrijpen dat het welhaast onmogelijk lijkt er ooit overheen te komen en de pijn die je blijft voelen kan soms ondraaglijk lijken. Toch is het dan goed om te beseffen dat de Here God alleen het beste voor ons wil en dat Hij ons wil helpen om onszelf schoon te

maken en zo onze wond te reinigen opdat hij zich kan sluiten. In het volgende stukje willen we gaan kijken hóé we dat vuil dan naar buiten kunnen laten.

Psalm 147:3

Met liefdevolle handen.

*God verbindt met liefdevolle handen
elke wond en elke pijn,
Hij wil dat wij Zijn rust ontvangen
totdat wij genezen zijn.*

*Ook jijzelf kunt mee bewerken
dat jouw pijn zich helen gaat,
wanneer je doelbewust elk vuil
uit je wond naar buiten laat.*

*Wanneer een wond zich niet kan sluiten
is dat de liefde van de Here,
Hij zorgt zo dat het vuil nog weg kan
en 't zich niet tegen je zal keren.*

*Genezing is een worsteling
een strijd die woedt heel diep vanbinnen,
maar mét de hulp van Vader God
kun jij ook deze strijd gaan winnen!*

* * * * *

Vergeving, wonden die open zijn, vuil dat nog naar buiten moet, het zijn dingen die ik een beetje nader wil belichten.

Het eerste “vuil” dat vaak meekomt als je verwond wordt is bitterheid. Bitterheid jegens de persoon die jou iets aangedaan heeft. Bitterheid brengt vervolgens weer “onvergevingsgezindheid” met zich mee. Je bent terecht boos op de ander en die verdient het niet om vergeven te worden. Ja, misschien dat je er nog over zou kunnen denken als hij/zij erom komt vragen en nederig excuses aanbied. Maar zelfs dan overheerst dikwijls het gevoel dat er téveel gebeurd is om zomaar vergeving te schenken. Dit zijn hele logische gedachten en gevoelens en menselijk gezien ook volkomen terecht. Aan de andere kant zijn het júst deze gevoelens die jou vasthouden en die je, als je er van weg wilt komen, weer terugtrekken. Het is dus echt een gunst die je jezelf bewijst als je durft te vergeven.

Nu willen we dan gaan werken aan de dingen die jou zijn aangedaan. Als iets je is aangedaan dan is daar altijd een persoon, (of misschien zelfs meerdere personen) voor verantwoordelijk. Wanneer je zo deze dingen herleest, erover nadenkt, kan dat opnieuw gevoelens van bitterheid en wrok naarboven brengen. Dan is het goed om te beseffen dat je met deze gevoelens niets aan het gebeurde kunt veranderen. Je kunt er niets mee ongedaan maken, hoe graag je dat ook zou willen. Je zou willen dat je het achter je kon laten maar het gebeurde is nog steeds jouw “heden” en we willen dat graag “verleden” maken, toch? Het enige waar je wél invloed op kunt uitoefenen, wat je wél in eigen hand hebt, zijn je eigen keuzes, je eigen rationele beslissingen. De enige die aan jou kan werken ben je zelf! Houdt dat goed in gedachten, het zal je helpen.

Stap 6: Ga nog eens terug naar je lijstje en selecteer daaruit de dingen die jou zijn aangedaan. Wellicht kun je er eerst datgene uit zoeken waar je, naar jouw idee, de minste moeite mee zou hebben en werk dan stapje voor stapje het lijstje langs naar boven toe.

Eén ding is zeker, het is nooit gemakkelijk, in geen enkel geval. Zoals het gold voor de zaken die je zijn overkomen, geldt het hier ook dat je je gevoelens mag erkennen, ze mogen er zijn, daar is helemaal niets mis mee zolang je er niet in blijft hangen. Wanneer ons erge pijn is aangedaan is de verleiding groot om die pijn te koesteren, maar dat brengt niets goeds. Neem elke ervaring één voor één a.h.w. in je handen en bekijk hem nogmaals van alle kanten. Voel de pijn en het verdriet of de boosheid, maar zoek ook hier naar positieve dingen, de zegeningen die er ondanks alles misschien óók uit voortgekomen zijn. Ga ook hier niet te snel doorheen, laat het alles op je inwerken, het is een stuk van je leven waarvan je afscheid gaat nemen en ook al heeft het je nóg zoveel pijn gedaan, het heeft wel een lange tijd deel van je leven, je gedachten, je voelen uitgemaakt en dat heeft zijn weerslag, zonder meer. Probeer je gevoel in woorden om te zetten, wat voel je, wat denk je, is het wrok, is het pijn, zijn het beschuldigingen, is het achteloosheid of angst, benoem het, geef het woorden want pas dan kun je er iets mee gaan doen.

Dit is wel weer even iets om bewust mee bezig te zijn en zo zachtjesaan naderen we dan het einde van deze serie.

En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en gedachten behoeden in Christus Jezus. Fil.4:7.

* * * * *



Is het je meegevallen om je gevoelens onder woorden te brengen? Lukt dat wel? Het is erg belangrijk want met een onbestendig gevoel kun je niet veel aanvangen, duidelijkheid is nodig.

Het is ook belangrijk om onderscheid te maken tussen de “dader” en de verwonding. De dader heeft de wond veroorzaakt, maar de wond is het die jou al zoveel jaren lang pijn en ellende geeft. Waarom hier een scheiding maken? Omdat het je kan helpen je gevoelens te categoriseren. De dader is iemand geweest van buitenaf, de pijn is een metgezel geworden die van binnenuit jou komt. Dat zijn dus verschillende dingen.

Stap 7: De gevoelens van bitterheid, boosheid enz. kortom, alle negatieve gevoelens die je hebt, zijn stuk voor stuk bronnen van vervuiling. Het heeft niet alleen de verwonding geïnfecteerd maar het heeft ook geprobeerd op andere terreinen van je leven te infiltreren. Dit vuil moet weg uit de wond zodat het niet nog meer schade kan aanrichten. Hier is dus belangrijk dat je goed onder woorden hebt gebracht welke negatieve gevoelens en gedachten je hebt bij een gebeurtenis. Door deze bij name te noemen, ze stuk voor stuk aam de Here God te overhandigen en Zijn vrede ervoor in de plaats te vragen, zul je de wond gaan zuiveren. Je haalt zelf het vuil eruit. Dit is een moeilijke beslissing die alleen jijzelf kunt nemen. Dat kan niemand anders voor je doen, maar het is noodzakelijk om je vrijheid terug te krijgen.

Stap 8: Wanneer de wond gereinigd is, is het tijd voor de allergrootste stap: het vergeven van de persoon die jou zoveel pijn aangedaan heeft. Veel mensen denken dat je pas kunt vergeven als je je er naar voelt om te vergeven, eerst het gevoel, dan de daad. Dat is veelal juist andersom. Zoals ik in een eerder stukje zei, vergeven is niet een daad van het gevoel, maar een daad van gehoorzaamheid aan Gods woord. Het is puur een keuze die je maakt, een beslissing die je vooral maakt met het verstand. Je weet dat het het enige juiste is dat je kunt doen, je weet dat het naar Gods wil en Zijn woord is, én je weet dat door deze persoon te vergeven, los te laten, jijzelf ook losgelaten zult worden. Je mag simpelweg naar de Here God toegaan en Hem zeggen dat je wilt vergeven. Je mag Hem zeggen dat je het zelf eigenlijk helemaal nog niet kunt maar dat je het wilt doen in gehoorzaamheid. Dat is al

voldoende, en het gevoel komt dan vanzelf achteraan. Het kan ook zo zijn dat de persoon die je zou moeten/willen vergeven, niet meer leeft. Doe het dan toch, het blijft belangrijk. In sommige gevallen is het heel behulpzaam om met zo'n persoon zelf dit uit te spreken, maar mocht dat niet kunnen, door welke omstandigheid dan ook, laat het dan hierbij. Geef deze gebeurtenis de kans en de tijd om "verleden" te worden en merk dat je in staat zult zijn om er los van te geraken.

Dit alles is een proces van pijn, en in Gods woord staat zoiets moois:

Welzalig de mensen wier sterkte in U is, in wier hart de gebaande wegen zijn. Als zij trekken door een dal van balsemstruiken, maken zij het tot een oord van bronnen; ook hult de vroege morgen het in zegeningen. Zij gaan voort van kracht tot kracht en verschijnen voor God in Sion. Psalm 84:6-8.



Er is een associatie tussen een balsemstruik en de tranen van een mens, want het kostelijke balsemsap won men per druppel door de boomstam met scherpe stenen open te snijden. Daardoor leek het alsof de balsemstruik 'hulde'. Jij gaat op dit moment misschien door zo'n dal waarin het lijkt of ook jij met scherpe stenen opengerkerft wordt, maar deze Psalm zegt dat wanneer wij onze sterkte in de Here God zoeken, en er in ons hart gebaande wegen zijn (dat is de weg waarop we keer op keer naar Vader God gaan) wij dit dal mogen maken tot een oord van bronnen. Heb je dat gezien? Er staat niet dat Gód het zo maakt, nee er staat dat we het zélf zullen doen, de pijn en de tranen maken tot iets moois, een oord van bronnen. En inplaats van pijn en verdriet, mag er dan een bron in ons binnenste ontstaan die levend

water voortbrengt. Levend water zal er uit ons binnenste vloeien, je zult de zegeningen van de Here God ervaren en van kracht tot kracht mogen wandelen!!!

Wat een prachtige belofte is dit. Ik bid dat je erdoor gezegend en vertroost mag worden!

* * * * *

Filipp.1:6 zegt: Hiervan toch ben ik ten volle overtuigd, dat Hij, die in u een goed werk is begonnen, dit ten einde toe zal voortzetten, tot de dag van Christus Jezus.

Hier staat dat God dat goede werk, dat Hij in ons begonnen is in ons, zal voortzetten tot de dag van Christus Jezus, dus met andere woorden, dán pas zijn we af, klaar, gereed.....niet eerder, we worden hier op aarde dus nooit volmaakt en dit bracht me ertoe om me te bedenken dat ik blij mag zijn met wie ik vandaag ben, ik ben al verder dan gisteren, maar nog niet zo ver als morgen, maar voor vandaag is het goed zo, God doet in mij Zijn werk en iedere dag opnieuw mag ik een stukje verder komen, samen met Hem, en ik hoef me niet anders voor te doen dan ik ben, ik mag blij en tevreden zijn met het tot nu toe behaalde resultaat, en mezelf zien zoals Hij me ziet, als Zijn geliefd kind, kostbaar en waardevol!

De afgelopen tijd heb je een soort reis door je innerlijk gemaakt, ook een reis door het verleden met de bedoeling om oude pijn, oude wonden, aan te raken, ze te laten helen, ze te laten verbinden door de Here God, en ze een definitief plekje te geven, zodat je aan een nieuw hoofdstuk in je leven kunt beginnen, zónder de ballast die zó lang deel uitmaakte van je leven. Ik weet van mezelf dat wanneer je zoveel jaren je best gedaan hebt om te willen zijn zoals jij denkt dat anderen dat van je verwachten, je op den duur helemaal niet meer goed weet wie je nu eigenlijk zelf bent. Wat zijn jouw verlangens,

wat is jouw idee, jouw mening over sommige zaken, wat wil jij, war vind jij belangrijk? Allemaal vragen waar je van lieverlee weer een antwoord op zult vinden. Wij zeggen weleens van onszelf: ik ben niet zo'n hoogvlieger, ik ben niet zo knap, ik ben dik, ik ben maar een "simpele" huisvrouw, noem het maar op, er zijn zoveel van deze uitspraken. We plakken onszelf een label op, dat is niet goed. Wij zijn stuk voor stuk gemaakt door de Meesterhand van God. Uniek, kostbaar en waardevol! Dát is wie wij zijn en dát is wie wij opnieuw mogen worden als we zelf het gevoel hebben dit eventjes kwijt te zijn geweest. Als we dicht bij de Here blijven, onszelf spiegelen aan wat Hij over ons zegt in Zijn woord en persoonlijk, dan zullen wij opnieuw worden zoals Hij het bedoeld had, simpelweg onszelf!

Simpelweg mezelf.

*Simpelweg mezelf
dat kan toch nooit zo moeilijk zijn?
Het makkelijkst wat er is
gewoon mezelf, dat is toch fijn?
Simpelweg mezelf zijn
ied're dag, ja elk moment,
gewoon mijn leven leven
zoals ik dat ben gewend.*

*Simpelweg mezelf zijn
zó had God mij ook bedoeld,
maar heb ik mij dan ooit weleens
gewoon "mezelf" gevoeld?
Mezelf..... 't is simpel....weg
maar God weet wél nog wie ik ben,
Hij kan mij helpen mij te vinden*

tot ik mijn échte ik écht kén!

*Simpelweg mezelf
zo was ik vóór ik werd geboren,
maar daarna ben ik veranderd
en heb 'k mezelf toch wat verloren.
Maar bij God kon ik terecht
Hij had de spiegel van mijn leven,
en Hij hield hem mij ook voor
Hij heeft hem zelfs aan mij gegeven.*

*Simpelweg mezelf zien
als ik in die spiegel kijk,
gewoon zoals ik ben
en niemand is aan mij gelijk.
Ik heb mijzelf gevonden
en het is bevrijdend fijn,
om voortaan zomaar simpelweg
mezelf te mogen zijn.*

Ik wens je heel veel zegen toe, op de weg die jij, samen met de Here, dag aan dag mag bewandelen!



Een lege koffer, een nieuw begin, berg er Gods zegenen in!

Gisteren wás ik, en morgen zal ik wórdén, maar vandaag bén ik.....!! Jij ook...?

