

Werkboek

Wilmie Braakman & Alychet van der Hoening



Inhoudsopgave

Introductie	3
Programma	5
Begrippen	7
Het praktiseren van Gods tegenwoordigheid	7
Het voorstellingsvermogen	8
Het diepe hart, psyche en lichaam	9
Het besef van zijn	10
Gebeden	15
Gebed: Praktiseren van Gods tegenwoordigheid	15
Gebed: Besef van zijn	16
Gebed: Versterken van de wil	17
Gebed voor losmaking	18
Over Simone Pacot	19
Boekenlijst	20

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de samenstellers.

Introductie

Welkom bij deze 12 bijeenkomsten *Kom tot Leven!* rondom de levenswetten van Simone Pacot. Wij hopen dat de bijeenkomsten je zullen helpen om te gaan met de levenswetten en bakens zodat het evangelie van Jezus Christus steeds dieper zal doordringen in jouw hart. Daarnaast zullen we inzoomen op blokkerende patronen middels de werkvorm van het psychodrama. Simone Pacot schrijft over de evangelisatie van het lichaam, maar ze heeft dit verder niet zo diep uitgewerkt. Het psychodrama, een werkvorm die ook het lichaam aanspreekt ervaren wij als een goede aanvulling.

Opdrachten

Als het goed is heb je het tweede boek *Kom tot Leven!* van Simone Pacot aangeschaft. Wij gaan er in ieder geval van uit dat je de leesopdrachten die we je de komende tijd zullen geven thuis kunt doen.

Leesopdrachten en opdrachten vind je in de download "Huiswerkopdrachten" in de beveiligde omgeving van de website www.braakmanvanderhooning.nl

Noteer tijdens het lezen en het maken/doen van de opdrachten je *eye openers* en dat waar je tegenaan loopt. Je kunt dan overwegen of je het in de volgende bijeenkomst naar voren brengt.

Opzet van de bijeenkomsten

Voorafgaand aan de bijeenkomsten bekijk je het video lesmateriaal en maak je de huiswerkopdrachten die horen bij de betreffende les.

In de bijeenkomst beginnen we met een rondje waarin je aangeeft wat er op dat moment bij je leeft, of wat je geraakt heeft in de voorbereiding. Daarna zal één persoon het uitwerken middels een psychodrama. De anderen leren via de inbrenger en helpen hem zijn patroon zichtbaar te maken (meer info op de website onder het kopje psychodrama)

Verantwoordelijkheid

We gaan er vanuit dat jij je eigen "procesbegeleider" bent. Jij bent zelf verantwoordelijk voor het behalen van je persoonlijke doelen (net als de anderen verantwoordelijk zijn voor het behalen van hun eigen doelen).

Voel je vrij als je gaandeweg merkt dat jij je doelen moet bijstellen.

Iedere deelnemer heeft binnen dit traject zijn eigen focus.

In deze maanden lopen wij met je mee om je uit te nodigen in beweging te blijven of van richting te veranderen.

Wetten en bakens

Het verdient aanbeveling om de levenswetten en bakens op één blad te plaatsen geplaatst. Je kunt hiervoor de download gebruiken die staat in de beveiligde omgeving van de website en deze uitprinten.

Thema's

De 5 wetten hebben we verdeeld over de 12 bijeenkomsten. Daarnaast heeft iedere avond op zich ook weer zijn eigen focus. Deze kun je vinden in het "Programma".

Omdat we zoveel mogelijk afstemmen op de behoeften van de deelnemers, willen we flexibel omgaan met de genoemde thema's en volgorde.

Met name tijdens de eerste bijeenkomsten zullen ook termen genoemd worden die niet als zodanig genoemd worden in de boeken van Pacot, maar deze wel prachtig aanvullen. Zij zijn afkomstig uit de boeken van Leanne Payne.

Daar waar Pacot in de bakens schrijft "Wat heeft het Woord van God ons te zeggen?" en "Hoe laat je God van Paaszondag in jou en met jou het werk van de verrijzenis voltrekken?" zullen we

gebruik maken van principes die Payne uitwerkt in haar boeken, het zg. luisterend gebed en het praktiseren van Gods Tegenwoordigheid.

De omschrijving van de belangrijkste begrippen zijn opgenomen in dit werkboek.

Groeien?

Als je na deze bijeenkomsten door wilt blijven groeien, bekijk dan de opties op onze website:

www.braakmanvanderhooning.nl

- *Alslans Adem*
Een geloofsopbouwende cursus voor wie wil groeien in intimiteit met God en dit ook graag wil begrijpen
- *Vrouwzijn*
Hoe komt het dat ik ben zoals ik ben en doe zoals ik doe?
Voor vrouwen die zichzelf willen begrijpen en willen weten hoe ze kunnen helen.
- Grenzen; ik en de ander
- Psychodrama voor echtparen

www.TPZ.nu

- Conferenties
- Studiedagen

Leanne Payne heeft in 1981 Pastoral Care Ministries opgericht. Zij geniet internationale bekendheid vanwege haar lezingen en diverse publicaties over het ervaren van Gods Tegenwoordigheid en de genezing van de totale mens. Samen met haar team verzorgt ze vijfdaagse conferenties in de Verenigde Staten en Europa. Doel is om mensen te helpen die lijden onder seksuele gebrokenheid, gebrek aan zelfaanvaarding, langdurige verslavingen en diepgewortelde emotionele wonden. PCM wil mensen in de kerken trainen in de bediening van genezend gebed.

Leanne behaalde aan Wheaton College een graad in de Engelse literatuur en later twee titels in theologie en pedagogiek. Pastoral Care Ministries (PCM) werd opgericht om predikanten, priesters, geïnteresseerde professionele werkers en leken in seminars en conferenties te leren hoe zij Gods genezende genade aan anderen kunnen doorgeven. Het aantal brieven dat Leanne krijgt, levert het overtuigende bewijs van het aantal mensen dat door haar boeken en de bediening van PCM is geraakt.

Toerusting Pastorale Zorg (TPZ) verzorgt deze conferenties en studiedagen in Nederland

www.coconut.nu

Inspirerende boeken, die deze avonden ondersteunen en aanvullen

We wensen je een zegenrijke periode toe!

Wilmie Braakman en Alychet van der Hooning

Programma

De eerste vier bijeenkomsten zullen in het teken staan van de eerste wet 'Kies voor het Leven'

Eerste bijeenkomst

"Hoe open ik mijn hart voor de aanwezigheid van Jezus?"

Kennismaking

- Waar loop ik tegenaan?
- Welke stap kan ik zetten in de fase waarin ik zit?
- Hoe kan ik Hem hierin ontmoeten?

Tweede bijeenkomst

"Hoe open ik mijn hart voor de aanwezigheid van Jezus?"

- Godsbeelden
- Het praktiseren van de tegenwoordigheid van God

Derde bijeenkomst

"Kies voor het Leven: LEEF!"

- Herkennen van dwaalwegen
- Wat is mij overkomen?
- Welke stap kan ik zetten in de fase waarin ik zit?
- Hoe kan ik Hem hierin ontmoeten?

Vierde bijeenkomst

"Ontvang het LEVEN!"

- Wat wil ik?
- Hoe ontvang ik?

De vijfde en de zesde bijeenkomst staan in het teken van de tweede wet 'Aanvaard je mens-zijn'

Vijfde bijeenkomst

"Almacht"

- Herkennen van almacht in je leven
- Welke stap kan ik zetten in de fase waarin ik zit?
- Hoe kan ik Hem hierin ontmoeten?

Zesde bijeenkomst

"Aanvaard je levens- en familiegeschiedenis"

- Wat is mijn familie overkomen?
- Wat betekent dit voor mij?

**De zevende en achtste bijeenkomst staan in het teken van de derde wet
“Ontplooï je specifieke identiteit in God en kom in gezonde relatie met de ander”**

Zevende bijeenkomst

"Ik ben uniek!"

- Hoe ga ik om met grenzen
- Hoe gaat een ander om met mijn grenzen?

Achtste bijeenkomst

"Vrij zijn"

- Bevestigd worden
- Verantwoordelijkheid nemen

6

**De negende en de tiende bijeenkomst staan in het teken van de vierde wet
“Ga opzoek naar de eenheid van je persoon”**

Negende bijeenkomst

"Samenhang tussen je ziel, je lichaam en je diepe hart (geest)"

- Zicht op je eigen balans: innerlijke beleving en het lichaam
- Waar zit mijn diepe hart?

Tiende bijeenkomst

"Samenhang tussen je ziel, je lichaam en je diepe hart (geest)"

- Zicht op je eigen balans: het lichaam uit de knoop
- God ontmoeten in mijn diepe hart

**De elfde en twaalfde bijeenkomst staan in het teken van de vijfde wet
“Ontdek je vruchtbaarheid en gaven”**

Elfde bijeenkomst

"Wat is mijn kleur?"

- Wat zijn mijn verlangens?
- Wat zijn mijn dwaalwegen?
- Welke stap kan ik zetten in de fase waarin ik zit?
- Hoe kan ik Hem hierin ontmoeten?

Twaalfde bijeenkomst

"Levenskunstenaars"

- (On)dankbaarheid heeft een reden
- Kiezen voor vreugde

Begrippen

Het praktiseren van Gods Tegenwoordigheid

Het praktiseren van Gods Tegenwoordigheid is een term die veelvuldig voorkomt in de boeken van Leanne Payne.

'Practising the Presence of God': Een term die stamt uit de mystieke traditie. Het is de kern van het therapeutisch doel bij genezend gebed. Het gaat om een inoefenen en een levenslang treden in Gods Tegenwoordigheid. Hierbij stelt de mens zich innerlijk bewust voor Gods aangezicht, strekt zich naar Hem uit, stort zijn innerlijk voor Hem uit en wacht tot Hij tot hem spreekt. Zo begeeft hij zich in een 'rechtopstaande positie' en bevrijdt zichzelf uit de 'gebogenheid', d.w.z. het gefixeerd zijn op andere schepsels, waarin hij tot hertoe zijn identiteit zocht. Deze vindt hij alleen door te luisteren naar God. Wanneer hij dit doet, 'praktiseert' hij tegelijkertijd de 'tegenwoordigheid van zijn echte ik', zoals dat door God geschapen is. Zo doet hij, in de woorden van het Nieuwe Testament zijn 'nieuwe mens aan'.

Daartegenover kan de mens ook de 'tegenwoordigheid van zijn oude (onechte) ik' praktiseren: hij geeft op deze manier ruimte aan een vals zelfbeeld, luistert naar de verkeerde stemmen uit zijn ziekelijke innerlijk of naar stemmen van buiten en fixeert zich zo op een verkeerde identiteit die tegenover zijn door God gegeven identiteit staat. Dit leidt tot voortgaande fragmentatie van de persoonlijkheid en tot gebondenheid van de echte, eigenlijke mens.¹

Het praktiseren van Gods Tegenwoordigheid is niet een methode, maar een wandel met een Persoon.

Zijn Tegenwoordigheid 'praktiseren' is wat Paulus noemt: 'En voor zover ik nu (nog) in het vlees leef, leef ik door het geloof in de Zoon van God...'

Het 'op Jezus'² zien met de ogen van je hart, het je laten verzadigen met Zijn Beeld³.

Je bewust voor Hem stellen en Zijn woorden 'horen'. Tegelijkertijd 'praktiseer' je dan je nieuwe mens. De vorm die je daarvoor kiest (zittend, staand, werkend, in stilte etc.) is aan jezelf. De focus is altijd buiten jezelf, op Jezus, de grondlegger en voltooiër van ons geloof⁴.

Wil je meer lezen over dit praktiseren van de tegenwoordigheid van God bekijk dat op de boeken van Leanne Payne op de site van coconut (www.coconut.nu) Bij elk boek staat een korte beschrijving.

¹ Uit 'kernbegrippen in de lezingen' uitgereikt aan de gasten van de TPZ-conferenties (www.leannepayne.nl)

² Hebr. 12:2 'Laat ons oog daarbij (alleen) gericht zijn op Jezus, de leidsman en voleinder van het geloof...'

³ Ps. 17:15 'Maar ik zal in gerechtigheid uw aangezicht aanschouwen, en bij het ontwaken mij verzadigen met uw beeld'

⁴ Hebr. 12:2

Het voorstellingsvermogen

Psalm 16:8

'Ik stel mij de Here bestendig voor ogen, omdat Hij aan mijn rechterhand staat, wankel ik niet... Gij maakt mij het pad des levens bekend.'

Oswald Chambers schrijft:

"Is uw voorstellingsvermogen vast op God gericht, of is het verkwijnd? Het verkwijnen van het voorstellingsvermogen is één van de voornaamste oorzaken van uitputting en ondermijning in het leven van een arbeider in Gods Koninkrijk. Als u uw verbeeldingskracht nooit gebruikt hebt om uzelf voor God te plaatsen, begin er dan nu mee. Het dient nergens toe om te wachten totdat God komt; u moet uw verbeelding van de afgoden afwenden en u moet naar Hem opzien en u laten verlossen. Verbeeldingskracht is de grootste gave die God ons gegeven heeft, en zij behoort geheel en al aan Hem gewijd te zijn. Hebt u al iedere gedachte als krijgsgevangene gebracht onder de gehoorzaamheid aan Christus (2 Cor. 10:5)? Dan zal dit één van de grootste rijkdommen van uw geloof zijn ten tijde van beproevingen, omdat uw geloof en Gods Geest dan zullen samenwerken."⁵

Leanne Payne schrijft:

"Dit alles heeft te maken met geloven in God, de hoogste ultieme Werkelijkheid buiten onszelf, en met het begrijpen dat onze enige weg naar Hem gaat - via gebed, sacrament, berouw en aanbidding (C.S. Lewis) – via de intuïtieve manier waarop het hart ziet en hoort. Het heeft niets te maken met het onszelf opleggen van een soort psychologisch (onecht of slechts gewenst) gedachtepatroon"⁶.

Meer over het voorstellingsvermogen kun je lezen in:

Als een moeder ...

Lin Button

Hoofdstuk 4

Het gebroken beeld

Leanne Payne⁷

Hoofdstuk 6

⁵ Oswald Chambers - *Geheel voor Hem*

⁶ L. Payne – *Gods Tegenwoordigheid Geneest*

⁷ Te bestellen bij www.coconut.nu

Het diepe hart, de psyche en het lichaam

Het diepe hart

Een wezenlijk aspect van het zoeken naar de eenheid van onze persoon is gelegen in de ontplooiing van het leven van ons diepe hart. In heel de Bijbel kunnen we deze boodschap beluisteren, die ons aankondigt dat we in het diepste van ons hart God kunnen vinden. In het diepe hart worden alle beslissende keuzes gemaakt en leven onze meest authentieke verlangens. Ook vinden we in het hart de levenskrachten en diepe bronnen van energie, die God aan de mens heeft gegeven om zijn leven op te bouwen, om nieuw leven voort te brengen, om niet te bezwijken voor alle moeilijkheden van het leven en voor zijn eigen innerlijke problemen.

In het Hebreeuws staat “het hart” voor de inwendige mens (...)

Het hart van de mens is in de Bijbel de bron van zijn bewuste, verstandelijke en vrije persoonlijkheid, de innerlijke plaats waar hij zijn beslissende keuzes maakt, de plaats ook van de ongeschreven wet en van het mysterieus handelen van God.

(...) Het is de plaats waar de mens God ontmoet ... (...)

Pacot gebruikt de term “het diepe hart” om ons diepste innerlijke wezen aan te duiden.

De Bijbel roept ons op: Ga je binnenkamer in. We zouden dat zo kunnen vertalen: Ga binnen in die geheime ruimte, die alleen jij kent en waarin je er zeker van bent dat je jezelf bent en waar je in waarheid gekend wordt. Daar begint voor jou de ontmoeting met God (...)

Het diepe hart is niet hetzelfde als emotie, affectiviteit of gevoel. Het valt niet samen met de psyche, het intellect of de rede. Het bevindt zich op een dieper niveau.

Het diepe hart kan miskend worden, het kan in slaap gedompeld of afgesloten zijn, maar het kan nooit sterven. De weg naar het diepe hart terugvinden is een heel eenvoudige innerlijke daad, een daad van dankbaarheid en bewustwording. Ga op zoek en spit uw akker om en u zult de verborgen schat vinden.

Als we de weg naar ons hart hebben teruggevonden, als Christus zijn intrek genomen heeft in ons hart, als we leven vanuit dit innerlijke centrum, dan zullen we in staat zijn om onbevreesd de confrontatie aan te gaan met de woelige bewegingen van onze psyche en de duistere kanten van onze levensgeschiedenis. Dan durven we tot op de bodem van onze gevoelens af te dalen zonder ons door hen te laten opslokken. Dan kan ons diepe hart ook aanwezig zijn tot in de kleinste daden van ons dagelijks leven. Dit is ook de reden waarom we er de tijd voor gaan nemen, om de weg naar het diepe hart terug te vinden.⁸

De psyche

De psyche (of ziel) omvat onze emoties, gevoelens en affectiviteit, ons intellect en onze verbeeldingskracht, al onze geestesvermogens en onze relatie tot ons zelf.

Spirituele wetten gaan nooit in tegen de psychologische wetten. (...) De spirituele wetten liggen op een ander niveau en laten zich niet tot psychologische wetten herleiden. Ze zijn veel ruimer en hebben een andere opzet. De spirituele wet overstijgt de psychologische wet en geeft haar richting en doel, maar ze kan nooit het psychisch functioneren van de mens tenietdoen, verstikken, miskennen of loochenen. (...) De spirituele wet kan niet naders dan onze innerlijke verbrokkeling en verdeeldheid helen.⁹

Het lichaam

Staat voor heel onze fysieke en biologische realiteit.

⁸ Tot in onze diepste diepte – Het evangelie ter harte nemen Simone Pacot

⁹ Tot in onze

Besef van zijn

Uit het eerste hoofdstuk van het boek "Als een moeder..." Lin Button
Te bestellen bij www.coconut.nu
ISBN 978-90-72698-15-5

'Zoals een baby tevreden rust in de armen van zijn moeder, zo is mijn ziel als een tevreden baby.'

Psalm 131:2 The Message

*'God, ik probeer niet de baas te spelen,
ik hoef niet de beste te zijn.*

*Ik bemoei me niet met andermans zaken
en heb geen grootse plannen.*

Mijn voeten staan op vaste grond, mijn hart is gerust.

*Zoals een baby tevreden rust in de armen van zijn moeder,
zo is mijn ziel, een tevreden baby.*

Israël, wacht op God. Wacht vol hoop.

Hoop voor nu, hoop voor altijd!"

Psalm 131 The Message

God wil dat ons hart gerust is, tevreden, veilig en verwachtingsvol. Maar voor veel mensen is dit moeilijk, zo niet onmogelijk. Hoe komt dat? Om een tevreden hart te hebben, moeten wij ons tot in het diepste van ons zijn geliefd en veilig voelen. Dat heeft vaak alles te maken met onze hechting als baby. Als bij een baby de hechting met de moeder is verstoord, kan hij geen vrede, veiligheid en vertrouwen ervaren. Dit tekort in zijn jonge leven kan leiden tot kwetsbaarheid en diepe verwondingen. Het kan zich op veel verschillende manieren uiten: onzekerheid over onze identiteit (wie ben ik?), geen besef van (wel)zijn en scheidingsangst. In dit hoofdstuk gaan we in op identiteit en besef van zijn. Het volgende hoofdstuk gaat over scheidingsangst.

Liefde en knuffels

Voordat ik er iets over had geleerd of gelezen, ontdekte ik de waarde van het besef van zijn. Het kwam in een droom. Ik was op een christelijke conferentie en had een droom over een babyjongetje en een meisje van een jaar of vier. Om de één of andere reden gingen ze allebei een week weg. Na die week kwam het meisje dansend binnen en begon onmiddellijk te spelen. Maar toen de baby thuiskwam, was zijn huid rimpelig en schilferig. Hij was verschrompeld in zijn losse huid. Ik hield hem tegen mij aan en hoorde God in mijn droom zeggen: 'Bid voor hem dat hij gevuld mag worden met liefde en knuffels.' Toen ik hem vasthield en knuffelde, begon hij in zijn huid te groeien. Toen ik zijn huid aaide, vielen de schilfers eraf en kwam zijn huid weer tot leven.

De volgende ochtend bad ik met een jongeman die in die nacht had geprobeerd zelfmoord te plegen. Hij was wanhopig. Hij kwam uit een goed christelijk gezin en was zangleider in een bekende kerk. Hij was diep wanhopig omdat hij niet kon stoppen met het zoeken van homoseksuele contacten.

Na meerdere gebeden die niet echt hielpen, moest ik aan mijn droom denken. Ik vroeg hem of hij oudere broers of zussen had. Hij antwoordde: 'Ik heb een zus die bijna vier jaar ouder is dan ik.' Hierdoor bemoedigd vroeg ik: 'Is er iets gebeurd toen je pas geboren was?' Hij antwoordde: 'Nee.' 'Verliep de geboorte goed en was alles in orde?' 'Ja,' antwoordde hij. Toen zei hij: 'O, ik denk dat mijn moeder een bloeding of zoiets had toen ik ongeveer een week oud was. Ze moest toen terug naar het ziekenhuis. Mijn zus ging naar een tante, maar ik moest naar een kindertehuis.' Hij zei: 'Ik denk dat ik daar een behoorlijke tijd ben gebleven.'

In het gebed gebruikte ik de taal van mijn droom en vroeg God hem te vullen met liefde en knuffels. Daarna ging het beter met hem. Ik zeg niet dat hij die ochtend helemaal hersteld was, maar hij begon te veranderen. Later begon ik over het onderwerp te lezen. Ik ontdekte dat veel

kinderen in weeshuizen aan het begin van de twintigste eeuw stierven. Dit kwam niet door gebrek aan voedsel, maar door gebrek aan liefdevolle aanraking. Liefde-en-knuffels gebeden en gebed voor besef-van-zijn hebben hetzelfde effect. Door deze persoonlijke openbaring bid ik vaak om liefde en knuffels.

Als een medicijn

Ik begon dit ook voor mijzelf te bidden. Ik had niemand die dat voor mij kon doen en kende er zelf de woorden niet voor, maar ik bad iedere avond of God wilde komen en mij wilde vullen met liefde en knuffels. Ik nam het in als een medicijn. Ik voelde er niets bijzonders bij.

Van medicijnen weet ik niet hoe ze precies werken of uit welke ingrediënten ze zijn samengesteld - ik neem ze gewoon in. Ditzelfde geldt vaak voor onze gebeden. We moeten leren deze dingen nederig te bidden, zoals ik dat ook elke avond deed. Ik bad een gebed van geloof dat iets tot aanzijn zou komen wat er nog niet was. Langzamerhand begon ik te merken dat er een basis in me werd gelegd. We bidden aansluitend een gebed van vermenigvuldiging, dat het weinige wat er is wordt vermenigvuldigd. We bidden dat God de liefde en de knuffels vermenigvuldigt zoals hij deed met de broden en de vissen.

We bidden deze gebeden tot een Vader die ook is als een moeder. God wilde dat man en vrouw, mannelijk en vrouwelijk samen zijn evenbeeld zouden vormen (Genesis 1:27). God is zowel mannelijk als vrouwelijk. Eén van de namen van God (El Shaddai) heeft de grondbetekenis 'God met borsten.' God is in de eerste plaats Vader (ab als in Abba, betekent 'hij die beslissingen neemt'), maar hij is ook als een moeder. *'Zoals een moeder haar zoon troost, zo zal ik jullie troosten'* (Jesaja 66:13). *'Maar kan een vrouw haar zuigeling vergeten of harteloos zijn tegen het kind dat zij droeg? Zelfs al zou zij het vergeten, ik vergeet jou nooit'* (Jesaja 49:15).

Wie ben ik?

Een gebrek aan besef van zijn uit zich onder andere in een onzekere identiteit en een negatief zelfbeeld. Hoe worden we een persoon met een sterke kern? Hoe groeit ons echte ik? In de eerste plaats door te luisteren naar God. Hij vertelt ons wie we zijn. Dus we worden stevige personen als we antwoord geven op Gods woord over wie we zijn. Alleen door te luisteren naar God kan ons echte 'ik' tevoorschijn komen. We gaan onszelf dan zien zoals God ons ziet. We mogen God vragen welk beeld hij heeft van alles wat we kunnen worden en vervolgens samenwerken met zijn creatieve woord voor ons. We mogen leren hoe we de waarheid over wie God zegt dat we zijn, kunnen gebruiken om van ons negatieve zelfbeeld en het onechte ik af te komen.

Meer substantie

We mogen leren zien wat waar, goed en echt is en mogen dat constant tevoorschijn roepen. Het echte heeft te maken met Gods openbaring. Vanwege ons materialistische wereldbeeld realiseren we ons vaak niet dat God meer substantie heeft en dat hij echter is dan wij. Het onzichtbare is werkelijker dan wat wij met onze vijf zintuigen kunnen waarnemen. Jezus liep na de opstanding dwars door de muur de bovenzaal binnen, niet omdat hij een geestverschijning was, maar omdat hij echter was en meer substantie had dan de muren. Als je in de middeleeuwen zou willen uitleggen hoe een vliegtuig door de wolken vliegt zonder deze te veranderen, zou niemand het kunnen bevatten. Het is net zoiets als wanneer wij door de mist lopen. Omdat wij meer substantie hebben, lopen we er dwars doorheen zonder dat de mist verandert.

Als wij samenwerken met God wordt de mens waartoe hij ons bestemd heeft (onze echte persoon waarin Christus woont) steeds werkelijker en krijgt deze steeds meer substantie. C.S. Lewis schrijft hierover in *De grote scheiding*. In deze allegorie beschrijft Lewis de mensen in de hemel als de 'stevige mensen'. Hij vertelt dat het lopen bij aankomst moeilijk is. 'Lopen ging moeilijk. Het gras was hard als diamanten aan mijn doorschijnende voeten, en gaf me het gevoel dat ik op ribbelige rotsen liep. Ik voelde een pijn als de Kleine Zeemeermin van Hans Christiaan Andersen.'¹

Ik bid vaak: 'Laat mij in ieder geval op het gras kunnen lopen.' Zo verwoord ik mijn verlangen naar mijn echte, stevige ik. De Bijbel noemt dat mijn nieuwe mens.

'Daarom ook is iemand die één met Christus is, een nieuwe schepping. Het oude is voorbij, het nieuwe is gekomen' (2 Korintiërs 5:17).

Echt en onecht

De termen 'echt' en 'onecht' passen in de bijbelse benadering van het ik. Het echte ik is het nieuwe ik in Christus. Het onechte ik is de oude mens in ons, het ik dat onderworpen is aan zonde, Satan en de dood. Het ware ik, het echte ik, dat deel van mij dat eeuwig leven heeft, blijft altijd ontwikkelen en wordt meer en meer gevormd naar het beeld van Christus. We worden in onze identificatie met Christus, en daarbij is geen sprake van zelfverwerkelijking.

Niet worden is als een gevangenis. Er is geen echt leven, geen groei, geen hoop. Dan moeten we bidden dat we verlost worden, want niet-zijn en niet-worden leiden tot dood. We mogen altijd worden, altijd veranderen, altijd groeien, op weg naar ons echte ik. Waarom worden we gevangenen van ons onechte ik en van onze onechte persoonlijkheid? Ik geloof dat dit komt doordat we bang zijn voor ons echte ik. We beseffen dat God tot ons spreekt en realiseren ons daardoor dat we 'veel meer zijn.' Maar we zijn bang voor de grootsheid, de volheid en de bedoelingen van God en alles wat we kunnen zijn. We weten intuïtief diep van binnen dat we groter zijn dan wat we over het algemeen aan de wereld laten zien. Dat is beangstigend voor ons. Dit hangt samen met ons verlangen om binnen onze eigen cultuur te blijven hangen. Dat hoeft niet noodzakelijkerwijs een wereldse cultuur te zijn. Het kan de cultuur zijn van onze vriendengroep, van onze kerk, of een aanpassing aan armoedig onderwijs. We kunnen onszelf zo wegcijferen dat we lijken te ontkennen dat God iets goeds heeft gemaakt toen hij ons schiep en onze talenten gaf.

'Let op dat je je niet zo aanpast aan de cultuur dat je je er zonder nadenken bij aansluit. Richt in plaats daarvan je aandacht op God. Dan zal je van binnenuit veranderen. Erken wat hij van je wil en reageer daar vlot op. De cultuur om je heen trekt je steeds omlaag naar haar niveau van onvolwassenheid, maar God brengt het beste in je naar boven. Hij ontwikkelt gezonde volwassenheid in je.'

Romeinen 12:2 The Message

Als we onzeker zijn over onze identiteit grijpen we graag naar zelfhulpboeken. Zulke boeken propageren het eigen ik, benadrukken onze eigenwaarde, vertellen hoe je kunt veranderen, geven lijstjes wat je moet doen en hoe je je moet gedragen. Ze zijn vaak gebaseerd op een seculier mensbeeld. Ons wordt constant verteld dat we 'op zoek moeten gaan naar onszelf', dat we 'onszelf moeten verwerkelijken' en 'onszelf moeten ontwikkelen.' Maar hoe meer we geobsedeerd raken door het ik, hoe groter het risico dat we dit ik verliezen. Als we op zoek zijn naar ons ik, zullen we het nooit vinden. C.S. Lewis zei: 'Je ware, nieuwe ik (...) komt er niet zolang je ernaar op zoek bent. Het komt wanneer je op zoek bent naar[Jezus].'

Identificatie met Christus

We proberen ons wereldse denken vaak te bedekken met een christelijk fineerlaagje, maar dat werkt niet. Wat we nodig hebben is een grondig christelijk wereldbeeld en goed zicht op hoe we zijn gemaakt. Seculier onderwijs legt de nadruk op zelfverwerkelijking en zelfontwikkeling in plaats van op identificatie met Christus. Maar alleen door identificatie met Christus worden we ons echte ik. Dat kunnen we niet zelf. Het is het transformerende werk van de heilige Geest. C.S. Lewis verwoordt het als volgt: 'Pas wanneer ik me naar Christus toekeer, mezelf overgeef aan zijn Persoonlijkheid, begin ik een echte eigen persoonlijkheid te krijgen.'

We moeten sterven aan onszelf. Onze oude natuur, dat wat we psychologisch gezien ons onechte ik noemen, moet worden gekruisigd. We leven in onze nieuwe natuur, die we ons echte ik noemen. Je echte ik, het essentiële ik, dat gedeelte van mij waar Christus woont en dat gemaakt is voor de eeuwigheid, is wie ik werkelijk ben. Onze nieuwe natuur is ons echte ik. Als we beschadigd zijn, veranderen we deze waarheid. We geloven dat al het vreselijke,

verslavende of beeldbepalende ons echte ik is, en dat het christelijke deel van ons onecht en bedrieglijk is. Dat is een leugen.

Veel gezichten

Als we niet zeker zijn van onze identiteit en ons constant afvragen wie we echt zijn, hebben we net zoveel gezichten als we vrienden hebben. Als we genezing ervaren, een besef van zijn hebben ontvangen en het geschenk van zelfaanvaarding, dragen we altijd hetzelfde gezicht. Leanne Payne zegt: 'Zijn is gezicht.' Totdat we weten wie we zijn, hebben we geen gezicht of vele gezichten. We zijn dan ook eenzaam. Zoals C.S. Lewis zegt: 'Hoe kunnen zij [de goden] ons van aangezicht tot aangezicht ontmoeten, voordat wij een aangezicht hebben?' Dat wil zeggen, als de ware persoon naar voren komt, meer substantie en een bestaan krijgt. Om ons echte ik te worden, mogen we God vragen ons aan onszelf te openbaren. Emil Brunner schrijft: 'Ons typisch menselijke bestaan bestaat juist in ons horen van Gods woord, wij zijn wat we van God horen.'

In Efeziërs 1:11 staat: *'In Christus ontdekken we wie we zijn en waarvoor we leven'* (The Message).

Ons eeuwige ik

We mogen leren leven vanuit het centrum van ons eeuwige ik. Dit betekent niet dat we naar binnen moeten kijken. Ook al woont Christus in ons, we aanbidden Jezus die gezeten is aan Gods rechterhand. We kijken omhoog en naar buiten. Alistair Campbell zegt:

'Hoeveel introspectie en zelfonderzoek we ook doen, hoe we ook zoeken naar de verborgen delen van ons bestaan, zolang diversiteit en ontdekken onze belangrijkste waarden zijn, kan het geen heelheid brengen. Er is een mysterieus centrum in ons wezen dat moeilijk te omschrijven of te bediscussiëren is, maar dat onmisbaar is voor onze integriteit. Het grootste probleem van de moderne mens is dat hij het contact met dit centrum is kwijtgeraakt. Daardoor ervaart hij overweldigende gevoelens van desintegratie.'

We weten niet meer hoe we in onszelf gecentreerd kunnen zijn, noch op de aarde die ons toebehoort. Het probleem van onze cultuur is dat we onze binnenkant kwijt zijn.

Holle mensen

Toen ik deze behoefte aan besef van zijn ging onderzoeken, ontdekte ik tal van citaten die dit probleem op verschillende manieren beschrijven. Jung ontdekte dat ongeveer een derde deel van zijn cliënten leed onder een gevoel van zinloosheid en leegte.

Pascal zei: 'Alle tegenspoed van de mens komt voort uit deze ene oorzaak: zijn onvermogen in een ruimte [letterlijke vertaling] tot rust te komen, met andere woorden zich 'thuis' te voelen.'

T.S. Elliot zei het zo: 'Wij zijn de holle mensen.'

William McNamara zegt: 'Wij zijn holle mensen die halfhartig en oppervlakkig leven, een mager aftreksel van het echte leven.'

Esther de Vaal zegt: 'Sta rechtop in jezelf, alleen dan kan die leegte worden gevuld. Iemand die zich niet thuis voelt in zijn eigen huis kan geen goede gastheer zijn. Ik kan geen goede gastheer zijn voordat ik geworteld ben in mijn eigen centrum; pas dan heb ik anderen iets te bieden.'

Matthew Arnold zegt hierover: 'Ontdek wie u echt bent en weet dat hij die zichzelf vindt zijn ellende kwijtraakt.'

Paulus omschrijft het als volgt:

'Ik wil dat je het volgende doet, en God zal je erbij helpen. Neem je alledaagse, gewone leven (slapen, eten, werken, je hele handel en wandel) en leg het als een offer voor God. Het beste wat je voor God kunt doen is omarmen wat hij voor jou doet. Let op dat je je niet zo aanpast aan de cultuur dat je je er zonder nadenken bij aansluit. Richt in plaats daarvan je aandacht op God. Dan zal je van binnenuit veranderen. Erken wat hij van je wil en reageer daar vlot op. De cultuur om je heen trekt je steeds omlaag naar haar niveau van onvolwassenheid, maar God brengt het

beste in je naar boven. Hij ontwikkelt gezonde volwassenheid in je. Leef dus, net zoals de anderen, vanuit pure genade. Het is belangrijk dat je niet onterecht denkt dat je God deze goedheid aanbiedt. Nee, God geeft het allemaal aan jou. De enige goede manier om onszelf te zien is door wat God is en voor ons doet – niet door wat wij zijn en voor hem doen.

Nu wij gemaakt zijn tot deze perfecte gevormde en fantastisch functionerende delen van Christus' lichaam, laten we verdergaan en worden waartoe we zijn geschapen, zonder onszelf jaloers of trots met elkaar te vergelijken of iets proberen te zijn wat we niet zijn. Heb lief vanuit het centrum van wie je bent. Doe niet als of."

Rom. 12 The Message

De enige goede manier om onszelf te zien is door wat God is en voor ons doet - niet door wat wij zijn en voor hem doen. Door deze genezing worden we gecentreerd, we zijn niet langer leeg of hol. Dit noemen we 'besef van zijn'

14

Over het boek *Als een moeder*

Hoofdstukindeling

1. Besef van zijn
2. Scheidingsangst
3. De gevolgen van afwijzing
4. Gevangen zijn in je denken door zorgen, angst en illusies
5. De gevaren van introspectie
6. De waarde van kunst en creativiteit
7. Leven in het nu

Ieder hoofdstuk bevat praktische informatie, persoonlijke verhalen, uitgebreide gebeden en bezinnings- of gespreksvragen. Dit boek is zowel bedoeld voor persoonlijk gebruik als voor gebruik in een kleine groep.

Lin Button heeft een counselingpraktijk in Londen. Ze coördineert het pastoraat in All Saints, een anglicaanse kerk in Woodford Wells (Londen). In Nederland is zij o.a. bekend van conferenties van stichting Toerusting Pastorale Zorg (TPZ) en lezingen op New Wine en 25+. Eerder verscheen bij Coconut haar eerste boek *Als een vader*.

Gods Tegenwoordigheid praktiseren

Johannes 17:24-26.

“Vader, u hebt hen aan mij geschonken, laat hen dan zijn waar ik ben. Dan zullen zij de grootheid zien die u mij gegeven hebt omdat u mij al liefhad voordat de wereld gegrondvest werd. Rechtvaardige Vader, de wereld kent u niet, maar ik ken u, en zij weten dat u mij hebt gezonden. Ik heb hun uw naam bekendgemaakt en dat zal ik blijven doen, zodat de liefde waarmee u mij liefhad in hen zal zijn en ik in hen.”

Jezus bidt hier dat de liefde waarmee God Hem liefheeft ook in ons zal zijn en dat ook Hij in ons zal zijn. Jezus wil in ons wonen, of zoals Leanne Payne het zegt: er woont een Ander in mij. Jezus, het licht van de wereld. De God die gezag over alles en allen heeft, die hoog verheven en heilig is, wil tegelijkertijd dichtbij zijn en zich laten kennen als hemelse Vader. Zoals Jezus met zijn Vader was verbonden, zo mogen ook wij met de Vader verbonden zijn. Zoals Jezus deze verbondenheid “uitleefde”, mogen ook wij dat doen.

Het zal duidelijk zijn dat het praktiseren van Gods Tegenwoordigheid niet een methode is, maar een wandel met een Persoon.

Gebed:

Dank u wel
Heer Jezus, voor het woord dat u gesproken hebt.
Dat ik door naar u te kijken weet wie de Vader is.
Dat u voor mij stierf aan het kruis en opgestaan bent uit de dood door de kracht van de heilige Geest.
Dat diezelfde kracht van de heilige Geest ook in mij woont.
U woont in mij

Door de kracht van de heilige Geest ben ik diep met U verbonden.
Laat deze geweldige waarheid doordringen in mijn hart.
Daal in mij neer.
U woont in mij en u verbindt mij met de Vader.
Uw Geest woont ik mij.

Dank u, Vader dat u in mij leeft.
Dank u dat een Ander in mij leeft.
Dank u Jezus dat u in de Vader bent,
en dat ik in u ben.
U, Jezus en de Vader zijn in mij
Ik ben onderdeel van een eeuwige cirkel van liefde.

Amen

Gebed voor besef van zijn¹⁰
(om dagelijks te bidden)

Leg je hand daar waar je de leegte het meest voelt (bijvoorbeeld op je hoofd, je hart, je maag of je genitaliën). Het is niet erg als je geen specifieke plaats kunt aanwijzend. Dit betekent waarschijnlijk dat je emoties bevroren zijn. Leg dan je hand op je hart.

Vader God,
Ik vraag u mij te vervullen met uw liefde en knuffels.
Vergroot mijn vermogen om van u te ontvangen.

Maak de kern van mijn zijn sterk.
Vul me met een gevoel van veiligheid.
Geef me een stevig fundament.
Vul de bodem van de bron van mijn zijn
met de rots van waarheid en veiligheid
zodat ik gevuld wordt en niet langer lek.

Stort uw koesterende tegenwoordigheid en vrede over me uit.
Rust op mij zoals ik rust in u.

Zoals een baby tevreden rust
op de arm van zijn moeder,
zo is mijn ziel als een tevreden baby.
Laat dit voor mij zo zijn.

Amen.

¹⁰ Uit *Als een moeder*, Lin Button

Gebed voor herstel van de wil

Vader God, dank u wel dat u mijn wil kunt zien
die in mij aanwezig is.
U kunt zien waar ik gebogen ben (geweest)
naar een ander, in plaats van naar U.

En Heer ik vraag U, wilt u
die gefragmenteerde delen van mijn wil oppakken.
Die delen van mijn wil die zich afgescheiden hebben
en gebogen zijn naar andere dingen.
ik bid, dat U nu zult komen en al die
gebroken en afgescheiden delen
bij elkaar zult brengen, opnemen en helen

Heer, breng Uw Leven waar passiviteit is.
Waar die passiviteit binnen in mijn wil is gekomen.
Waarbij het bijna lijkt of mijn wil vergiftigd is door passiviteit,
misschien door eigen activiteit of activiteit in het gezin,
ik bid Vader, dat U mijn passieve wil zult reinigen.

Vader, daar waar er een schaduw van angst overheen hangt, bid ik dat Uw Licht zal
komen.

Heer Jezus, ik verenig al mijn zwakheid met Uw kracht,
mijn falen met Uw trouw,
mijn zonde met Uw volmaaktheid,
mijn eenzaamheid met Uw barmhartigheid,
mijn (kleine) pijnen met Uw grote pijn aan het kruis.

Ik bid dat u mijn wil reinigt, sterkt en verbergt,
zodat in alle opzichten, mijn leven geleefd mag worden;
zoals U het geleefd zou hebben,
zonder lafheid en alleen voor U.

Amen.

Gebod van Losmaking

Vandaag maak ik me los van de schaduw die (.....naam noemen.....[#]) over mij geworpen heeft.

Ik maak mij los uit de greep waarin (.....naam noemen) mij vasthoudt of vastgehouden heeft.

Ik laat (.....naam noemen.....) onder Gods zegen zijn/haar eigen weg gaan.

Op dezelfde manier maak ik ook (.....naam noemen) los van de schaduw die *ik* over hem/haar geworpen heb.

Ik maak (.....naam noemen) los uit de greep waarin ik hem/haar heb vastgehouden, door medeplichtig te worden, door zaken onuitgesproken te laten.

Ik heb daardoor (.....naam noemen) maar laten begaan.

Ik geef mezelf het recht om vrij mijn eigen weg te gaan onder Gods leiding.

Denk bijvoorbeeld aan een ouder, broer/zus, echtgenoot, je kinderen, vriend, baas etc.

Over Simone Pacot

Pacot is emeritus advocaat aan het gerechtshof van Parijs. Als adolescent voelde ze zich aangetrokken tot het christelijk geloof en liet ze zich dopen. Ze kampte met relationele problemen en een bevriend priester raadde haar aan psychotherapie te volgen. Die ervaring bracht haar tot grote inzichten zowel in haar eigen persoonlijkheid als in haar problematiek. Vanaf toen koppelde ze haar christelijk geloof aan opvattingen uit de psychotherapie. De vijf levenswetten die ze vond zijn de basis van haar gedachtegoed en kunnen ook vandaag nog een grote hulp zijn.

Samen met het team van de Stichting Bethesda geeft zij sinds vele jaren sessies over innerlijke genezing. Haar boeken getuigen van een diepgaande kennis op alle drie de terreinen, en een uitgebalanceerde visie op de weg van heel worden.

19

Boeken van Simone Pacot

Te bestellen bij www.berneboek.com

Tot in onze diepste diepten

Heel wat mensen die een spiritueel leven leiden, weten geen raad met de psychologische kant van hun bestaan. Is er een christelijke manier om met schaamte, lijden, kwetsuren en haat om te gaan?

Om ons tot de eenheid van ons wezen te brengen, nodigt dit boek ons uit om naar het Woord van God te luisteren. Het laat ons op een heel concrete manier zien, hoe de genade van de drie-ene God ons menszijn in al zijn dimensies tot nieuw leven kan wekken, zelfs die delen van ons die in het verleden zwaar gekwetst werden.

Bij de beschrijving van dit proces brengt het boek onze spirituele en psychologische dimensies voortdurend met elkaar in verband. Daardoor helpt het ons, om ons helemaal op de waarheid en de liefde van God te richten. Dit stelt ons vervolgens in staat te ontdekken, dat wij in het verleden wegen zijn ingeslagen die tot de dood leiden. Wij kunnen dan deze wegen identificeren en verlaten, om tenslotte in navolging van Christus te kiezen voor de weg van het ware leven.

Kom weer tot leven!

Als een schat in een aarden pot dragen wij in onszelf de bron van ons levensgeluk. De schrijver vervolgt hier haar onderricht over de innerlijke eenheid van de mens, waarbij zij op een evenwichtige manier geloof en psychologie met elkaar integreert. Zij put rijkelijk uit de Bijbel en uit tal van persoonlijke getuigenissen om licht te werpen op vijf wetten die in ons hart gegrift liggen: sluit geen enkel compromis met de dood; aanvaard de grenzen van het mens-zijn, in het besef dat je een geliefd kind van God bent; laat je authentieke verlangens naar boven komen en ontdek je unieke taak in het leven; ontwikkel je innerlijke eenheid; neem de gaven aan van vreugde en vruchtbaarheid. Zo kan ieder de wegen verlaten die naar een vorm van dood leiden, en zijn leven weer op gang brengen en een tempel van de levende God worden.

Durf het nieuwe leven aan!

Christus nodigt ons uit tot een nieuw leven. Om dit nieuwe leven aan te durven moeten we eerst met onze grenzen leren leven, onze kwetsuren erkennen, onze gevoelens van agressie, angst en schaamte bewust aanvaarden en ons laten troosten. Alleen zo

kunnen wij ons leven laten vernieuwen op de wegen naar Pasen die God ons aanwijst.

Dit boek put even rijkelijk uit de Bijbel als uit de menswetenschappen. Het biedt ons veel praktisch inzicht en hulp op onze weg naar innerlijke omvorming en genezing.

Simone Pacot voert ons hier door het proces van het doordringen van het evangelie tot in onze diepste diepten en leert ons daarbij, hoe wij onze wegen ten dode kunnen verlaten om ons te verzoenen met het leven en de vreugde van de Verrijzenis ervaren.

Open je deuren voor de Geest

De Heilige Geest staat voor je deur. Maar hoe zal je hem onthalen? Hoe laat je je dagelijkse leven door hem inspireren? Tot in de kleine details?

Simone Pacot laat in dit boek proeven van het leven in en met de Geest. Ze probeert aan te tonen wie de Geest is, welke zijn gaven zijn en hoe hij je kan leiden tot voller mens-zijn.

Dit is het eerste deel van het boek 'Ouvrir la porte à l'Esprit. Er volgen nog twee delen.

Simone Pacot is emeritus advocate van het gerechtshof van Parijs. Sinds jaren leidt ze sessies, in samenwerking met de stichting Bethasda. Daarin toont ze hoe het Evangelie wil doordringen tot in de diepste diepten van ons menselijk wezen om vele dingen nieuw te maken.

Leven in de Geest

In het laatste boek gaat Simone Pacot dieper in op het leven meten in de Geest. Ze stelt daarbij enkele concrete en fundamentele vragen:

- Hoe kan ik mijn menselijke relaties vernieuwen vanuit de Geest?
Hoe kan ik in de waarheid staan en in de liefde blijven, mezelf worden in God, met een helder oog de situatie en de anderen zien?
- Hoe kan ik in elke situatie en in elke gebeurtenis de heilige Geest ontvangen? Hoe kan ik samen met de Geest mijn beroep vanuit een nieuwe bezieling beleven?
- Ken ik in het licht van de Geest mijn heel eigen gave? Besef ik dat ik een heel persoonlijk talent ontvangen heb om mensen en situaties te benaderen?