

אֵיכָהָ:

'ayyekkâ:

stilstaan, terugkijken & vooruitkijken

Kort
**bezinnings-
programma**
voor
**hoofd,
hart en
leven**



PRAKTIJK PETRUS

Inleiding

אֵיכָה

Wat leuk dat je ervoor gekozen hebt deel te nemen aan dit korte bezinningsprogramma.

Even iets over de totstandkoming van dit programma. Regelmatig schrijf ik vanuit mijn werk als coach columns. Het leek me mooi om naast mijn klanten ook een grotere doelgroep een stuk bezinning te bieden. Speciaal aan dit bezinningsprogramma is dat er aandacht is voor zowel je hoofd, als je hart en je leven. Het biedt specifiek ook aandacht aan de sociaal emotionele laag en combineert dat met geestelijke bezinning. Dit programma is ontstaan uit eerder gepubliceerde columns, gecombineerd met een Bijbelstudie, bezinningsvragen en doe opdrachten. Bedoeld om je op weg te helpen en met je mee te

reizen. Gewoon in het klein. Er komen geen grote thema's aan de orde maar het daagt je vooral uit even goed na te denken over je leven. Even stil te gaan zitten en naar jezelf en je leven te kijken aan de hand van de columns, vragen en bijbelgedeelten.

Bij iedere tekst is er een bijbehorend filmpje. Kijk dit voordat je gaat lezen.

Tot slot. Met jouw deelname draag je bij aan het werk van de Verkenners. De Verkenners is een gezamenlijk initiatief van Steunfonds Israël, Isaac da Costa, Stichting Steun Messiasbelijdende Joden en het Centrum voor Israëlstudies. De volledige opbrengst van dit programma wordt aan hen gedoneerd.



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=z4akLV9VI4w&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה

Stilstaan



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

#dag 1
'ayyekkâ:



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=cREuTwuOKzM&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

ʾayyekkâ:

Het is druk in de rij voor de kassa. Een vrolijke caissière knoopt een gezellig gesprekje aan met een wat oudere man net voor me. Ik sta stilletjes te genieten van dit gemoedelijke dorpse tafereel. Dan ineens word ik op m'n schouder getikt en een bekende stem vraagt me: "Hoi, hoe is het met jou?"

'Hoe is het met jou?' Die vraag maakt je direct bewust wáár je zit. Daarnaast doet ze je ook beseffen hoe het 'daar' is. En misschien is de vraag hoe het met je is, geen enkel probleem om te beantwoorden. Misschien zie je er juist naar uit om die vraag te krijgen. Zodat je die mooie ervaring of feestelijke gebeurtenis kunt delen. Maar er kunnen evengoed momenten zijn dat je deze vraag liefst vermijdt. De vraag nodigt namelijk uit om tevoorschijn te komen. Nét nu je in die nare situatie zit. Net nu je niet over de souplesse beschikt je te verhullen achter een glimlach en een klinkend inkijkje. Je beseft: ik ga zichtbaar worden. In mijn hulpeloosheid. Allerminst een aantrekkelijk idee...

Tevoorschijn komen. Wat kán dat pijnlijk zijn. De pijn die je erbij ervaart hangt op sociaal-emotioneel vlak

vaak samen met eerdere kwetsbare ervaringen in je leven. Misschien zelfs tot je geboorte aan toe: de eerste keer dat je tevoorschijn kwam.

De vraag 'hoe is het' brengt je op geestelijk vlak uiteindelijk (steeds) bij dé vraag. De eerste in de Hebreeuwse Bijbel. De vraag waarvan alle 'hoe is het' vragen ten diepste een echo zijn. De even liefdevolle als confronterende vraag van God aan Adam die zich met Eva angstig en beschaamd verschool na het eten van de verboden vrucht: אֵיכָּהָ : lees: **ʾayyekkâ:** oftewel: **Waar ben je?** Het is zó bemoedigend hoe God reageert op Adams schoorvoetende, gebrekkige, zelfs halfhartige 'tevoorschijn komen'! Naast rechtspraak biedt Hij herstel van de relatie aan. Daarvoor kwam Hij, Jezus Christus, zelf! In de gedaante van een hulpeloos kindje..

Hij werd ons in álles gelijk, met uitzondering van de zonde. Ja Hij begrijpt ons ook in (doods)angst (Hebreeën 5:7). En Hij biedt redding aan!

ʾayyekkâ: Waar ben jij?

אֵיכָּהָ :



PRAKTIJK PETRUS

'ayyekkâ:

אֵיכָה

Lees

Genesis 3:9-15 en Hebréeën 5:5-9

Bedenk

- Wat betekent het 'tevoorschijn komen' in deze fase van je leven voor jou? Onderzoek het in de stilte.
- Wat is je verlangen daarbij?

Doe

- Schrijf in een paar zinnen voor jezelf op hoe het met je gaat.
- Breng dat wat het 'tevoorschijn komen' bij jou oproept in gebed.
- Bidt Hem om leiding in dat wat jij als kwetsbaar en ongemakkelijk ervaart.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

Terugkijken



PRAKTIJK PETRUS

אַיִסָּה

#dag 2
Somberheid



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=NrZCGNAcCIE&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Somberheid

אֵיכָּה

Terwijl hij vertelt, kijkt hij me strak aan. Alleen een knippering van zijn oogleden en een lichte frons verraden iets van de spanning die hij erbij ervaart. Nadat hij is uitgesproken is er stilte. Even niets dan stilte.. Innerlijk maak ik een diepe buiging voor deze man en het verhaal wat hij me vertelt. Dat is ook wat ik hem zeg. Waarbij ik de mildheid die ik voel, laat doorklinken in mijn stem. Ik ben nog niet uitgesproken of ik zie zijn ogen vochtig worden. Een dikke traan welt op uit zijn ooghoek en glijdt langs zijn gezicht naar beneden.

Verdriet, want dat schuilt achter somberheid, is bij uitstek de emotie die er toe dient moeilijke ervaringen te verwerken. Verse of soms heel oude ervaringen. Met vaak de nodige bescherm laagjes erom heen, zorgvuldig weggehouden van het bewustzijn. Verdriet is een op het verleden gerichte emotie. Maar je moet je maar net bewust zijn wat het is dat jou bedrukt. Het vraagt je bewust te zijn van wat er in je binnenwereld omgaat. Als dat lukt en het lukt jou zelf of een ander om dat verdriet treffend te vertolken.. Dan wellen dikke tranen ineens vanuit de diepte op. Zo diep, dat je niet eens beseft dat ze er lagen te wachten. Misschien al jaren. Op dit ene uiterst waardevolle, helende mo-

ment. Een warme milde golf doorstroomt je lichaam. Ontspant je spieren. Ontzenuwt dat wat je bedrukte. Ze maakt mild.

Tranen, schreef Hermann Hesse (1877-1962), zijn het smeltende ijs van de ziel. Het is niet om het even of je verdriet ruimte geeft. Niet geuit, weggestopt verdriet, zorgt voor een vlak, leeg, somber of depressief gevoel. Verdriet dient ter verwerking. Pas wanneer de emotie is ge-uit zoals hij is, ontstaat er verlichting. Dan ontstaat er weer ruimte voor blijdschap.

Overigens hoeft huilen niet gepaard te gaan met tranen. Je kunt ook huilen zonder tranen. Huilen is dan meer het ervaren dat er zachtheid of mildheid ontstaat van binnen. De oorzaak van je verdriet is eigenlijk altijd dat er iets niet ging zoals jij dat hoopte of wilde. Dat kunnen ook hele kleine dingen zijn. Misschien iets heel eenvoudigs van vandaag of gisteren. In die zin wil ik je er vooral op attent maken dat verdriet oke is. Dat het oké is om verdrietig te zijn. Te rouwen. Daarvoor hoeft het onderwerp waarover het gaat niet eerst groot of belangrijk te zijn. Hoe is het voor jou, daar gaat het om!



PRAKTIJK PETRUS

Somberheid

אֵיכָּה

Lees

Romeinen 12: 9-21

Bedenk

- Neem je vlakte en somberheid bij jezelf waar?
- Besef je waar het over gaat? Probeer het eens onder woorden te brengen. Wellicht heb je een negatieve ervaring te verwerken. Het benoemen van verdriet helpt vaak om het spreekwoordelijke deurtje naar buiten toe te openen.

Doe

- Begin met gebed. Uit het verdriet dat bij je opkwam bij de Heere.
- Denk 5 minuten na over de kortste en tegelijk inhoudsvolle Bijbeltekst: Jezus weende. Joh. 11:35.
- Lees 1 Tess. 5:16.
- Neem je geen somberheid of verdriet bij jezelf waar? Dank God ervoor.
- Bid voor hen van wie je vermoed of weet dat ze moeilijke ervaringen te verwerken hebben.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה

In het nu



PRAKTIJK PETRUS

אַיִנְקָה

#dag 3 Toewijding



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=otZcMjYOUQ4&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Toewijding

אֵיכָּהּ

*Met veel moeite legde hij zijn smartphone opzij en ver-
trok. Vanuit de drukte van mails, appjes en telefoon-
oproepen zocht hij de stilte op. Eenmaal aangekomen
in zijn studio, overviel hem echter een stortvloed van
bezorgdheid, angst en innerlijke oordelen. Bijna was
hij weer omgekeerd. De stilte leek te heftig. Als een
soort vacuüm dat alle - tot nu toe - sluimerende nega-
tiviteit zijn bewustzijn in trok. Hij nam plaats achter de
piano. Intuïtief vonden zijn vingers een lied. De melo-
die vulde de ruimte. Zocht aarzelend een weg naar z'n
hart. Eerst zachtjes en later vol overgave, zong hij mee.
Toen bleek de stortvloed van negativiteit een golf die
langzaam wegebde. Op de mineurs van het lied. Hij
werd rustig en kreeg weer oog en oor voor zijn omge-
ving.*

Dat is de zegen van toewijding.

Toewijding blijkt dé sleutel in het komen tot innerlijke
rust. In bovenstaande casus is het de muziek. Even-
goed kan het een gezellig koffiemoment of verwon-
dering over de natuur zijn. Het woord 'wijding' duid
op 'begrenzing'. Kiezen voor dat ene. Uitsluiting van
andere dingen. Dat vraagt soms enorme moed. Wie
zichzelf beheerst is sterker dan wie een stad inneemt
zegt Salomo (Spreuken 16:32). Het schijnt W.A. Brakel
(1635-1711) te zijn die schreef dat als je wilt onthaas-
ten je eens een bloem, een insect of een andere fijn-
zinnigheid in de natuur moet bestuderen. Aandacht is
dé weg naar ontstressen. Aandacht. Wijding. Heiliging.
Begrenzing.



PRAKTIJK PETRUS

Toewijding

אַיִן כֶּה

Lees

Filippenzen 4:4-7. Bedenk dat aanbidding de ultieme toewijding is. Bedenk ook dat God heeft ons zo geschapen heeft dat je nooit vreugdevoller bent dan wanneer je volledig gericht bent op Hem. Wat belemmert jou op dit moment het meest om je volledig op Hem te richten? Belijd Hem dat en breng onder woorden wie Hij nu voor je is.

Bedenk

Wat belemmert jou je te begrenzen? In welke onwaarheden m.b.t. begrenzing geloof jij? Kruis één of meerdere van deze aan. Laat ook je partner, een goede vriend of vriendin dit doen en bespreek wat je bij elkaar herkent. Besef dat het al heel waardevol is te onderkennen wat jou weerhoudt om toegewijd te zijn.

- | | |
|--|---|
| ☐ Dat je haast moet maken | ☐ Dat je alles perfect moet doen |
| ☐ Dat je vooral veel dingen moet doen | ☐ Dat je sterk moet zijn. |
| ☐ Dat je een ander een genoegen moet doen | |

Doe

Bedenk 2 dingen die jij met meer toewijding wilt gaan doen. Noteer daarbij ook h_oe je ervoor gaat zorgen dat het lukt.



אַיִכָּה:

#dag 4
Prikkelbaarheid



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=-XhcCntKk4Y&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Prikkelbaarheid

אֵיכָּה

Links werd hem iets gevraagd. Rechts zag hij iets liggen dat daar niet thuishoorde. Op de etage boven hem werd om hulp geroepen. En voor hij er aan toe kwam zich af te vragen waaraan hij prioriteit zou geven, ging zijn telefoon. Het bleek om acquisitie voor een nieuw internet abonnement te gaan. Ineens vlamde de boosheid in hem op. Die ontladde hij, alle logica ten spijt, in de richting van de verkoper. Met een snauw rondde hij het gesprek af. Het overkwam hem de laatste tijd vaker. Snel overprikkeld, gestrest en daardoor ook snel geïrriteerd. Overigens kwam hij ook moeilijk in slaap of werd hij veel te vroeg wakker. En nu hij er zo bij stil stond werd hij zich bewust dat hij ook veel nadacht. Niet functioneel maar van die herhalende gedachtenpatronen.

Is er een recept tegen prikkelbaarheid? Ja en nee. Een volkswijsheid die hier geldt is: rust, reinheid en regulariteit. En die blijken ook echt van wezenlijk belang voor gezond en veilig samen leven. Rust bijvoorbeeld, in de vorm van nachtrust. Daarover wordt steeds meer

bekend. Vooral over hoe ontzettend helend die is. Niet alleen voor het lichaam maar ook voor de ziel en de geest. Daarnaast is ook het levenstempo van grote invloed op je welzijn. Het is Bijbels om wandelend te leven in plaats van rennend. Ook de regelmatige afwisseling van werk en ontspanning draagt bij aan een gezond stressniveau. Toch valt er meer te zeggen. Niet zelden is er ook sprake van oude stress. Ervaringen die je zenuwstelsel hebben beïnvloed. Momenten of perioden waarin je onder druk stond. Die er nu nog voor zorgen dat je 'window of tolerance' kleiner wordt. Daniel J. Siegel, Hoogleraar Klinische Psychiatrie, is de bedenker van dit begrip. Het begrip gaat over de hoeveelheid prikkels die je in staat bent te ontvangen. Als je een stresslevel hebt dat standaard wat hoger is, zorgt dat ervoor dat je ook de dagelijkse hoeveelheid normale stress niet of moeizaam kunt reguleren. Dat je vatbaarder bent voor de zogenaamde f-reacties: fight, flight en freezing. De primaire reacties waar je in terecht komt wanneer reageren vanuit je denken wordt verhinderd door iets wat je triggert.



PRAKTIJK PETRUS

Prikkelbaarheid

אֵיכָּה

Lees

Last but not least, doe aan 'window expression' met Hem Die jou volmaakt kent. Ik doel op het venster van Daniël 6:11. Het geopende venster richting Jeruzalem. Breng al je zorgen en vragen door bidden en smeken mét dankzegging bekend bij God. Filippienzen 4:6. Hij belooft vrede tegenover stress. Kun je stressloos door dit leven dan? Zeker niet. Neem, zegt Hij in Mattheus 11:29, Mijn juk op je... want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.

Bedenk

- Herken je prikkelbaarheid bij jezelf?
- Welk juk ervaar jij in je leven? Op welke manier bedoelt Jezus dat dat juk zacht en die last licht kan zijn?
- Zijn er momenten van ontspanning en vreugde in jouw leven?

Doe

- Maak een lijst met bezigheden of onderwerpen waarbij je stress ervaart.
- Maak ook een lijst met bezigheden of onderwerpen waarbij jij vreugde ervaart.
- Kies 2 punten van de stresslijstje waar je mee gaat stoppen. En voeg 2 punten extra toe aan je lijstje met dingen die jou vreugde geven.



אַיִנְכָּה

#dag 5 Intimiteit



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=F5greUGZhdo&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Intimiteit

אֵיכָּה

Alsof de tijd stilstaat. Te midden van gezellige huiselijke geluiden hebben ze een geanimeerd gesprek. Spreektempo, lichaamstaal en stemgebruik duiden op nabijheid. Er is harmonie tussen wat uiterlijk wordt gecommuniceerd en innerlijk wordt beleefd. Heerlijk toch!

Zowel in de psychologie als in de kerk schrijven we dat terecht hoog aan. Luchtige of diepere intimiteit en spontaniteit. Volgens psychoanalist, M.L. Peerbolte, is dit vanaf 6 weken in de baarmoeder de zijnswijze van het kind: de foetus zweeft gewichtloos in het vruchtwater en heeft het gevoel van verbondenheid met het universele. Daarin spelen zintuigen en ik-besef geen rol. Het is een zijns-toestand van liefde. Deze toestand noemt Peerbolte “Oceanos”. Hij gaat er vanuit dat ons zenuwstelsel een impliciete herinnering heeft aan wat hij noemt “Oceanos” en daar altijd naar terug verlangt. Je kunt daar wat het geestelijke betreft theologisch het nodige op aanvullen. Maar dat we verlangen naar gelukzaligheid is helder. In de ruimste zin doen alle dimensies dan mee.

Hoe verhouden die drie bovenstaande dimensies zich tot elkaar? Dat is moeilijk te definiëren.. Paulus stipt de dimensies als een geheel aan in deze tekst: 1 Thesalonicensen 5:23: ‘En moge de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen, en moge uw geheel oprechte geest (geestelijke bewustzijn), de ziel (sociale bewustzijn) en het lichaam (fysieke bewustzijn) onberispelijk bewaard worden bij de komst van onze Heere Jezus Christus.’

Het drijft ons allen ten diepste, dat verlangen naar intimiteit. Precies dát is waartoe Jezus de Trooster, de Paraklētōs (pleitbezorger) stuurde. Om vrede te bewerken. Die wordt merkbaar in het sociale. Galaten 5:22 ‘De vrucht van de Geest is echter: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.’



PRAKTIJK PETRUS

Intimiteit

אַיִנְכָּה

Lees

Efeze 2:14-15

Bedenk

- Ervaar jij intimiteit met God door Jezus Christus in het gebed?
- Wat is jouw antwoord op deze vraag? Ja? Dank God er hartelijk voor. Nee of te weinig?
Leg je nood en verlangen aan Hem voor in gebed.
- Met wie en op welke momenten ervaar jij intimiteit of juist gebrek aan intimiteit?
- Neem je voor biddend een weg te zoeken naar meer intimiteit als je gebrek daaraan ervaart.
Dank God voor de mensen met wie jij intimiteit die je ervaart.

Doe

Ga creatief aan de slag met het thema 'intimiteit en Oceanos'. Waar verlang je naar?
Hoe ziet het er uit? Je kan een moodboard maken, iets tekenen, dichten of opschrijven.
Je hoeft dit niet met anderen te delen maar het mag natuurlijk wel.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

#dag 6 **Frustratie**



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=TeUPfF97JHM&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Frustratie

Waarom moest het nu precies zó gaan! Net nu alle neuzen de goede kant op leken te staan. Niet eerder was het moment gunstiger dan nu. En uitgerekend nu bleek de meerderheid voor de andere optie te willen kiezen. Bezorgdheid, boosheid en neerslachtigheid streden om voorrang nu op dit cruciale moment alles mis leek te gaan.

In diverse blogs schrijf ik over emoties en de behoefte achter elke emotie. Angst roept om veiligheid, boosheid om grenzen en verdriet vraagt om verwerking. Ook schreef ik over vervormingen van emoties. Verdriet in de plaats van boosheid, angst door onderdrukte boosheid of somberheid door onderdrukt verdriet. Nu gaat over een ongezonde emotie. Emotie als gevolg van vermenging van doel en verlangen. Dat vraagt toelichting besef ik.. Het is gezond om verlangens te hebben. Veel mensen worstelen juist met het gemis aan verlangens. Veel van hen leerden op jonge leeftijd zo sterk hun verlangens te negeren dat ze op volwassen leeftijd het zicht er op missen. Een lastig probleem. Maar waar ik nu op doel is vermenging van verlangen

en doel. Je kunt bijvoorbeeld verlangen naar harmonie in je team, gezin of relatie. Dat is op zichzelf een gezond verlangen. Maar wanneer het een doel wordt, ontstaat complexiteit. Als dat verlangen naar harmonie een doel is en het is niet duidelijk wanneer het voldoende is, resulteert dat in bezorgdheid. Daarnaast, het is een doel waarbij je afhankelijk bent van anderen. Werken zij onbedoeld niet mee, dan resulteert dat bij jou in boosheid. Raakt je doel door welke reden dan ook definitief uit beeld, dan resulteert dat in neerslachtigheid. Waar ontstaat dit probleem? Onvervulde verlangens vormen een teleurstelling. Teleurstellingen vragen om verwerking. Teleurstellingen zijn echter eenvoudiger om te verwerken dan de emoties die ontstaan door niet bereikte doelen. Die emoties zijn bezorgdheid, boosheid en neerslachtigheid:

- Bezorgdheid: je hebt onzekere doelen
- Boosheid: je wordt verhinderd in het bereiken van je doel
- Neerslachtigheid: je hebt onmogelijke doelen

אֵיכָּה



PRAKTIJK PETRUS

Frustratie

Wanneer je verlangen een doel werd en dat doel wordt niet bereikt raak je gefrustreerd. Frustratie is eigenlijk de emotionele toestand van iemand die belemmerd wordt zijn doelen te verwezenlijken.

Steeds wanneer je frustratie ervaart vraagt dat om je bewust te worden van je doel. Bezinning op je doel. Of beter gezegd: ontwarring van doel en verlangen. Het is gezond en bijbels om een doel te hebben. Maar dan wel een gezond en bijbels doel. En daarom is het no-

dig je doel af te stemmen op Gods doel. Zijn verlangen is natuurlijk óók dat je in harmonie samenleeft met je naasten. Maar dat is niet Zijn doel..! Zijn doel is dat Hij de vervulling is van jouw verlangens. Hij heeft je zo geschapen dat je alleen in de gerichtheid op Hem het ware karakter van de 'vreugde' kunt ervaren. Ben je een wedergeboren christen? Zijn doel met jou is dat je karakter gevormd wordt. Zijn doel is dat jouw karakter Zijn beeld vertoont.

אֵיכָּה



PRAKTIJK PETRUS

Frustratie

אֵיכָּה

Lees

- 2 Petrus 1:4-8, Romeinen 5:3-5 en Jakobus 1:2-4.
- Welk doel beoogt God met dingen die jij wellicht als frustrerend ervaart?
- Ervaar je ook dat dat doel bereikt wordt in jouw leven?
- Deel je ervaring eens met je partner, een goede vriend of vriendin.

Bedenk

- Hoeveel tijd maak jij dagelijks vrij om al je begeerten te uiten bij God
- Welke begeerten bestempel je als zondig?
- Belijd Hem die met de begeerte erbij om ervan te worden verlost.
- Hoe kan God in deze belofte (Filippenzen 4:6) zo stellig zijn in de belofte van vrede?
- Wat betekent dit voor jou?
- Op welke vlakken van je leven ervaar jij het meest het 'snoeimes' van het gelijkvormig worden aan Jezus Christus?

Doe

Zet twee stoelen naast elkaar. De ene stoel staat voor wie jij nu bent en wat je jij als frustrerend ervaart op dit moment. Ga op die stoel zitten en ervaar wat er in je omgaat. Vertel hardop wat er in je omgaat. De stoel naast jou staat voor wie jij bent over pakweg vijf jaar: nadat je meer gerijpt bent door het leven. Ga nu op die stoel zitten. Kijk naar de denkbeeldige jongere versie van jezelf op de stoel naast je. Voel wat er in je omgaat als je naar die jongere versie van jezelf kijkt. Wat komt er in je op. Wat zou je willen zeggen tegen die ander? Spreek je (liefst hardop) uit. Ga tot slot weer op de stoel zitten van die jongere versie van jezelf. Ervaar hoe dit voor je is. Spreek je uit. Wat bracht jou deze oefening? Je hoeft dit niet met anderen te delen maar het mag natuurlijk wel.



PRAKTIJK PETRUS

איִכָּה

#dag 7 Dilemma



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=Pmzt3vYH5Gg&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Dilemma

De vraag dringt zich steeds weer aan je op. Die ene vraag. Je analyseerde hem. Bekeek en woog de inhoud er van aan alle kanten. Je berekende de verwachtte consequenties. Je zag mogelijkheden maar meer nog, de waarschijnlijke onmogelijkheden. Spreekwoordelijke leeuwen en beren verschenen steeds op het pad dat voor je ligt. En iedere keer raakte je klem in een zeer begrijpelijke patstelling. Een dilemma dat uiteindelijk zoals alle keren dat je de vraag overwoog, neerkwam op een patstelling tussen angst en verlangen.

Misschien herken je deze situatie. De aard, het onderwerp en het gewicht van zo'n vraag is voor iedereen verschillend. Maar het patroon wellicht herkenbaar. En dan de vraag erbij: wat vraagt God hiermee nu van mij? Welk antwoord verlangt Hij van mij? Hoe weet ik of ik in Zijn weg ga? Hij vraagt slechts één ding. Dat wat Hij vraagt bevat de sleutel tot het antwoord. Mijn zoon, geef mij je hart (Spreuken 23). God wil met jou en mij communiceren op hartsniveau. Het hart. Het centrum van mijn zijn. Het ontmoetingspunt van God en de individuele mens (Psalm 62:8). In dit diepste

centrum van de mens heeft de gelovige christen deel aan de openbaring van God in Christus. Het Woord, Christus, zoekt het hart.

Een vraag beantwoorden op hartsniveau is een uiterst persoonlijke en tere aangelegenheid. Wellicht ondervind je struikelblokken op sociaal emotioneel niveau. Ze maken - en dat is juist het lastige - onderdeel uit van je innerlijk systeem. Dat systeem is gevormd door ouderlijke geboden, verboden, complimenten en afwijzingen die we adopteerden of waar we ons juist tegen afzetten. Door afhankelijkheid van die boodschappen ontstaan patstellingen en dilemma's die je belemmeren om tot een keuze te komen. Steeds blijf je energie stoppen in een herhalend gedachtepatroon. De uiteindelijke uitweg uit het dilemma dat je ervaart kan ik je niet bieden. Maar wel de richting. Lees het gedicht hiernaast van Willem de Mérode (1887-1993). En bedenk bij het lezen datgene waarin jij worstelt met de vraag: waarin vraagt U mijn hart en ben ik daartoe bereidt?

אֵיכָּהָ

MIJN ZOON, GEEF MIJ UW HART

*De zomernacht werd zwart,
Toen, zacht en duidelijk klonk
Een klare stem door 't donker:
Mijn zoon, geef Mij uw hart!*

*Ik aarzelde... verward...
Was het de wind die zoefde?
En weer zei, maar bedroefder, De stem:
geef Mij uw hart!*

*Ik wrong mij op de grond,
Tot ik de woorden vond:
Heer, 't moet door U genomen!*

*En nog eens overviel
Die stille stem mijn ziel:
Daartoe ben Ik gekomen.*

De stille tuin (1933)



PRAKTIJK PETRUS

Dilemma

אֵיכָּה

Lees

Spreuken 23 en psalm 62:8

Bedenk

Vraag je af wat het nu voor jou betekent dat God je hart vraagt.

Doe

Maak op een vel papier twee kolommen. Boven de ene schrijf je 'verlangen' en boven de andere 'bedenkingen'. Neem een dilemma in gedachten. Schrijf op wat je verlangen is. En in de andere kolom: welke bedenkingen komen in je op. Breng beide in gebed. Wees de komende dagen opmerkzaam op Gods antwoord.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה

Vooruitkijken



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

#dag 8 Blijdschap



Bekijk video

https://m.youtube.com/watch?v=fuRnI_1lk5g&feature=youtu.be



PRAKTIJK PETRUS

Blijdschap

אֵיכָּה

Wat kun je er naar uitzien: vreugde, vrolijkheid, blijdschap! Het kent een sociale én een geestelijke dimensie. Veel Bijbelteksten roepen je ertoe op: verblijd je... in God. Het verlangen naar blijdschap is bijbels.

Wat is blijdschap? Hoe ontstaat ze? Vanuit de paradijsgedachte zie ik haar als de pure emotie. We hebben haar allemaal in ons. De andere emoties staan ten dienste aan blijdschap: boosheid, angst en verdriet. Verdriet dient ertoe iets te verwerken. Boosheid heeft als functie te begrenzen. Angst helpt je bewust te maken op gevaar.

Wanneer er iets is dat verwerkt, begrensd of veilig gesteld moet worden raakt blijdschap naar de achtergrond. Ze komt bedekt te liggen. Je hebt nodig de emotie die om aandacht vraagt serieus te nemen. Op te ruimen. In de volksmond dichten we een blijmoedig persoon daarom een 'opgeruimd karakter' toe. Dat wekt onbedoeld de suggestie dat 'opgeruimdheid' erfelijk bepaald is. Hoewel 'aanleg' meedoet, is er gelukkig echt ruimte voor ontwikkeling. Soms is daar

een crisis voor nodig.. Als je wilt 'opruimen' is het van belang te weten welke emotie je bezet. Een handige regel daarbij is dat verdriet altijd gekoppeld is aan het verleden, boosheid aan het nu en angst aan de toekomst.

De praktijk is helaas ingewikkelder. Omdat we vaak aangepast gedrag vertonen: de ene emotie mag er wel en de andere mag er niet zijn. Vaak heeft dat een historie. Er was in jouw leven bijvoorbeeld geen ruimte voor boosheid, dan kan verdriet de vervangende emotie worden. Eindeloos verdrietig kun je zijn, maar het helpt je niet, omdat het niet de emotie is die helpend voor je is. Op deze manier wordt onduidelijk wat je werkelijke emoties zijn. Het kan een hele zoektocht zijn welke emoties echt om aandacht vragen. Niet één keer, maar steeds weer. Geen ander kan je innerlijke worsteling beter aan dan je Schepper. Immanuel. Hij kent je volkomen.

Met de lees, bedenk en doe gaan we proberen iets meer duidelijkheid te krijgen hoe dat voor jou is.



PRAKTIJK PETRUS

Blijdschap

אֵיכָּה

Lees

Psalm 5

Bedenk

- Waar word jij blij van?
- Ervaar je blijdschap in God?
- Welke uitwerking heeft die blijdschap of juist het gemis daaraan in je dagelijks leven?
- Breng het gemis in gebed.
- En voor zover je blijdschap in God ervaart: wat zou je meer en anders kunnen doen om aan die blijdschap uiting te geven?

Doe

Schrijf eens voor jezelf op hoe in jouw gezin van herkomst omgegaan werd met blijdschap, boosheid, verdriet en angst. Dit kan met kernwoorden, maar mag ook uitgebreider.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

#dag 9
Verlangen



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=cjL-FBXzeQ8&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Verlangen

אֵיכָה

Denkend aan de toekomst. Aan wat mis zou kunnen gaan in zijn bedrijf, zijn gezin en persoonlijk leven, maakte de angst zich van hem meester.

Herkenbaar? Dan herken je ook de verlamdende uitwerking van dit soort gedachten. Beter gezegd van deze emotie. Angst. Ze beneemt je de ruimte. Je hapt - soms letterlijk - naar adem. Wat is eigenlijk angst? Het is een gezonde emotie. Angst is altijd gericht op wat komt of zou kunnen komen. Ze dient ertoe je alert te maken op naderend gevaar, een afwijzing of een confrontatie. In die zin is er allerm minst reden een pleidooi te voeren tegen angst. Ze is in ontelbare levens levensreddend geweest. Er is echter ook een niet functionele vorm van angst. Dat is de vervormde variant. Ze is niet gericht op het voorkomen van gevaar maar bijvoorbeeld gebaseerd op een negatieve ervaring. Op de overtuiging dat geluk niet voor jou is weggelegd. Ook is ze vaak het gevolg van niet geuite boosheid of verdriet. Omdat angst op de toekomst is gericht is ze

een heel begrijpelijke emotie aan het begin van een nieuw jaar. Maar zeker geen fijne! En in veel gevallen ook geen helpende.. is er een vervangende emotie?

Ja, gelukkig, die is er. Achter de vervormde versie van angst schuilt het gezonde verlangen. Verlangen! Voel je 'm? Uitzien naar, hopen op, zin hebben in.. Deze emotie geeft energie. Ze activeert je. Maakt je blij en geeft lucht! Veel mensen zijn het contact met hun verlangen echter kwijtgeraakt. Durven er geen ruimte aan te geven. Bang voor teleurstelling. Salomo zegt: de uitgestelde hoop (lees: verlangen) krenkt het hart. Spreuken 13:12. Toch hebben we de Bijbel echt mee als we ons verlangen ruimte geven, want datzelfde vers vervolgt: maar de begeerte (verlangen) die komt, is een boom des levens. Hoe dan? "Wees in geen ding (over)bezorgd maar laat al je begeerten (verlangens) door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God". Filippenzen 4:6. Met dankzegging...! Dus vooraf al geloven dat God voorziet? Ja dat kan!



PRAKTIJK PETRUS

Verlangen

אַיִכָּה :

Lees

Romeinen 8: 18-27

Bedenk

- Ervaar jij angst als je denkt aan het komende jaar?
- Ga eens na of deze angst een realistisch gevaar betreft of een vervormde angst. Als je dat laatste vermoed, welk verlangen schuilt er op sociaal emotioneel niveau achter jouw angst?
- Welke verlangens heb jij? En doe je iets met deze verlangens?
- Hoe zou je deze verlangens kunnen inzetten?

Doe

Schrijf de antwoorden op deze vragen op en wissel het eventueel uit met je partner, een lid van je familie of iemand uit vriendenkring. Wat herken je hierin bij elkaar. Wat zou je tegen elkaar willen zeggen? Hoe zou je elkaar kunnen helpen?



PRAKTIJK PETRUS

איִכָּה

#dag 10 Tijdsbesteding



Bekijk video

<https://m.youtube.com/watch?v=UZW7dDa6uPU&feature=youtu.be>



PRAKTIJK PETRUS

Tijdsbesteding

אֵיכָּה

Voor alles is een tijd, luid een bekende volkswijsheid. Het is Salomo die ons er op attent maakt in Prediker 3. En hóe herkenbaar..! Eric Berne (1910-1970), grondlegger van de Transactionele analyse, doordacht dit onderwerp. Hij zet tijdsbesteding af tegen de behoefte (emotioneel) geraakt te worden of juist de behoefte aan rust. Die twee behoeften blijken universeel. Hij kwam tot een indeling van 6 niveaus van contact. Ik geef er mijn eigen toelichting bij:

1. **Terugtrekken:** Fysiek en/of emotioneel. In beide gevallen kun je niet geraakt worden door anderen. Overigens wel des te meer door Hem die zegt: komt allen tot mij die vermoeid en belast bent en Ik zal je rust geven (Mattheus 11:28-29). Terugtrekken heeft wat dat betreft de belofte van 'rust'. Dat geldt overigens niet oneindig. We zijn sociale wezens en verlangen er allemaal naar onderdeel te zijn van een groep.
2. **Rituelen:** een voorgeprogrammeerde vorm van sociaal contact en daarmee voorspelbaar. Heerlijk veilig! Wat is het fijn dat we ze hebben. Je hoeft

even niet na te denken over de vorm en kunt je voegen naar de bestaande structuur. Tegelijk, je kunt ook miskenning gaan ervaren. Bij alles blijft het belangrijk je bewust te zijn: is dit helpend/gezond of vermijden we (on)bewust iets met elkaar.

3. **Tijdverdrijf:** praten over iets zonder hier direct een actie aan te koppelen. Over het weer, over je tuin of de politiek etc. Wat kan dat ontspanning geven. We vergeten wel eens dat een buurpraatje wat dat betreft minstens zo helend kan zijn als een bezoekje aan een coach of therapeut. Een pleidooi voor 'leuteren' wat dat betreft. Want gelukkig hoeft niet alles nuttig te zijn. Tegelijk geldt hier hetzelfde als bij 'rituelen': blijf je bewust: is dit nog steeds in lijn met onze behoefte of gaan we nu (on)bewust iets uit de weg.
4. **Activiteiten:** de communicatie is erop gericht een bepaald doel te bereiken. Nuttig en motiverend. Je bent gefocust en dat is goed voor lichaam en geest. Een groepsactiviteit versterkt de onderlinge band. Dat geldt zowel een nuttige als een ontspannen activiteit. Ook hier geldt echter: blijf je



PRAKTIJK PETRUS

Tijdsbesteding

אֵיכָּה

bewust of de activiteit je individuele en gezamenlijke welzijn bevordert of dat het een middel wordt om iets (intimiteit) uit de weg te gaan?

5. **Spel:** voor de helderheid 'psychologisch spel'. Dit is communicatie waarbij gedrag (bewust of onbewust) wordt ingezet om ware emoties en gevoelens niet te hoeven tonen. Dit is sowieso ongezond en levert altijd slachtoffers op. Probeer dit zoveel mogelijk ter voorkomen.
6. **Intimiteit:** contact waarbij je elkaar je echte emoties en gevoelens toont. Heel nuttig, fijn en helend voor de ander, jezelf en de relatie. Het biedt de grootste vorm van erkenning, van 'gezien worden'. Omdat je hierbij je 'echte zelf' laat zien is deze mate van contact tegelijk niet zonder risico.

Je ziet, de emotionele raakbaarheid neemt toe van 1 tot 4. Niveau 5 'psychologisch spel' toont ongezond contact. Herken je die? Ga eens na wat je in dat geval miskent bij jezelf en de ander. Vermijd je het echte contact omdat je veronderstelt dat jullie dat niet aankunnen? Wellicht onderschat je jezelf en de ander. Niveau 6 betreft écht contact: intimiteit. Daarover schreef ik in mijn vorige post. Is dit het doel? Nee, zoals de 'schijf van vijf' in de voedingsleer vooral het belang van afwisseling onderstreept, geldt dat ook hier. Eenzijdigheid gaat ten koste van (emotionele) gezondheid. Dat geldt overigens ook het geestelijke. Daar geldt qua intimiteit het gebed als dé intimiteit. Dat vraagt 'terugtrekken'. En tegelijk leert de Bijbel ons 'bidt zonder ophouden, dank God in alles, want dat is de wil Gods in Christus Jezus ten opzichte van u.' 1 Thessalonicenzen 5:17-18. Wandelen met Hem. Net als Henoch.



PRAKTIJK PETRUS

Tijdsbesteding

אֵיכָּה

Lees

Prediker 3

Bedenk

- Welk niveau of niveaus behoeven aandacht in jouw/jullie leven als je 'gezonder' wilt leven?
- Lees Prediker 3:12 nog eens. En bedenk welk appél dat 'verblijden' en 'goed doen' concreet doet op jou, nu.

Doe

- Schrijf over alle 6 de punten uit de column iets op over jezelf. Hoe gaat dat in jouw leven?
- Noteer ook bij alle 6 de punten uit de column een compliment aan jezelf en een actiepuntje met betrekking tot wat je meer zou willen doen.



PRAKTIJK PETRUS

אַיִכָּה:

Afsluiting



Bekijk video

https://m.youtube.com/watch?v=ksL_LGJ6Yb0&feature=youtu.be



PRAKTIJK PETRUS

Afsluiting

אֵיכָהָ



Via dit programma hebben we een tijdje samen gereisd. Hopelijk heeft het je iets gebracht waar je het komende jaar, samen met hen met wie je je leven deelt, iets aan hebt.

Dit was een bezinningsprogramma, geen coachreis. Als dit programma iets bij je aanwakkerde waarover je graag verder contact met me opzoekt. Wees dan van harte welkom. Voor een korte meedenksessie (telefonisch of online hanteer ik voor deelnemers van dit programma €75,- Overweeg je een coachtraject: graag bied ik ruimte voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Praktijk Petrus

Voltastraat 4
6716 AJ Ede
0612416738
harry@praktijkpetrus.nl



PRAKTIJK PETRUS