

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

Erkenkaart 290311 10:00 Pagina 4



onrustig



opgelucht



schuldig



teleurgesteld



trots



verbaasd



verliefd



zenuwachtig



# Met het hart geloof je tot gerechtigheid!

Romeinen 10:10.



# Het hart in de bijbel.

- In de bijbel en de Hebreeuwse cultuur is je hart de woonplaats van de geest en van de ziel.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God:

- Onze ziel bestaat uit denken, voelen en willen.
- Wij zijn geschapen naar Gods beeld en gelijkenis.

## **God heeft ook een ziel:**

Zie, mijn knecht, die Ik verkoren heb, mijn geliefde, in wie **mijn ziel** een welbehagen heeft. Mattheus 12:18.

- God is een God met gedachten, een wil en gevoelens.

# De ziel, jouw persoonlijkheid.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- God heeft gevoelens zoals blijdschap, liefde, vreugde, vrede, trots, jaloersheid, toorn, boosheid, verdriet, schaamte, spijt en angst. Genesis 6: 5-6 zegt: Toen de Here zag dat de boosheid des mensen op de aarde groot was, **berouwde (be-rouwen)** het de Here dat Hij de mensen op de aarde gemaakt had, en het **smartte Hem** in zijn hart.  
Onze God, de enige God in het universum, die huilt!!!
- Jacobus 4:5 zegt: De geest die Hij in ons deed wonen, begeert Hij met **jaloersheid**.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Gevoelens vertellen ons over de kwaliteit van onze relaties met de medemensen en God.
- Een misvatting zou zijn dat als we vrolijk zijn, alles goed is. Als we verdrietig zijn, dan is het fout.
- Ik heb alles prijsgegeven, .... Gerechtigheid uit het geloof in Christus...., **om Hem te kennen en de kracht van zijn opstanding en de gemeenschap aan zijn lijden.** Filippenzen 3:9.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- De eerste twee dialogen, gesprekken tussen God en de mens gingen over gevoelens.

God praat met de mens over zijn gevoelens, Hij neemt die gevoelens serieus en Hij doet er iets mee. Genesis 3:9-10 en Genesis 4:5-6.

- Een relatie waarbij geen ruimte is om over gevoelens te praten, is een oppervlakkige relatie en een zeer risicovolle relatie.
- Nemen wij Gods gevoelens serieus?





# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

**Niet voelen staat bijna synoniem met dood zijn.**

- Bij leprapatiënten gaan de gevoelszenuwen dood. Het gevolg: ratten eten vingers en tenen op, trauma's worden niet verzorgd, ledematen verdwijnen, de ogen worden blind etc.
- Dwarslaesies: Je voelt de drukplekken niet: doorliggen, drukplekken, ontstekingen die niet opgemerkt worden.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

Het eerste wat satan wil doen is, dat we onze gevoelens gaan uitschakelen. Want zonder gevoelens gaan onze relaties naar de knoppen, inclusief onze relatie met God. Bovendien kunnen we dan God niet aanbidden. Want aanbidden vanuit je hart vraagt om gevoelens van ontzag, liefde, respect, hoop en verwondering. Zonder gevoelens worden we een robot of een machine.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Aanbidden zonder gevoel wordt een toneelstuk, een opgave en dat houden we niet lang vol.
- Om te kunnen aanbidden hebben we gevoelens nodig. Johannes schrijft in zijn eerste brief dat zij het Woord des Levens, gezien, gehoord en **ervaren** hadden. 1 Johannes 1: 1.
- Vissers, zonen van de donder, die de Zoon getast, gevoeld had.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

## Oorzaken van een verstoord gevoelsleven:

- **Gevoelens worden verwaarloosd** door onze opvoeding. Ouders hebben vaak geen enkel besef van het belang een kind te helpen in de complexe wereld van gevoelens.
- Kinderen hebben vaak negatieve gevoelens (lichamelijke, psychische en geestelijke pijn) en **die mogen van de ouders niet gevoeld worden**. Ze worden weggestopt. Maar om ze weg te stoppen hebben we strategieën nodig, **overlevingsstrategieën**.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- De meeste overlevingsstrategieën uiten zich door gevoelens waar je niet uit kunt komen: afwijzing, verlatenheid, onbelangrijk zijn, niet goed genoeg zijn, minderwaardig voelen, slecht zijn, onvoldoende, dood voelen. Het heeft te maken met **je favoriete rotgevoel**.
- Kleine gebeurtenissen veroorzaken overweldigende gevoelens. Toch speelt de trigger (uitlokken) van het rotgevoel zich af op onbewust niveau.

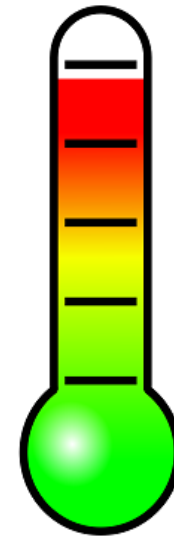


# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Een geliefde overlevingsstrategie is te besluiten dat je niet wil voelen. Er komt een verbod op voelen. Een emotioneel besluit van het kind: **Ik zal niet meer voelen, het is te pijnlijk. Ik zal niet meer huilen.** Maar het niet meer willen voelen van negatieve gevoelens sluit ook de positieve gevoelens uit.
- Of alleen een verbod van specifieke gevoelens. Er wordt een **bepaald deel aangemaakt dat het nare gevoel moet dragen** en de hoofdpersoon sluit zich voor dat deel van de persoonlijkheid af.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Dat wil niet zeggen dat die gevoelens weg zijn. Maar het afgesloten gedeelte is niet meer toegankelijk en niet meer beschikbaar. Dat maakt ons kreupel en kwetsbaar en leidt tot nog meer pijn.
- Het is een Goddelijke wet dat onze relaties met mensen, onze relatie met God weerspiegelen en andersom. Als we in ons dagelijks leven niet voelen, zullen we dat in ons geestelijk leven ook niet doen.



**Onze gevoelswereld is een indicator van onze relatie met God.**

# Hoe werkt het met onverwerkte gevoelens.

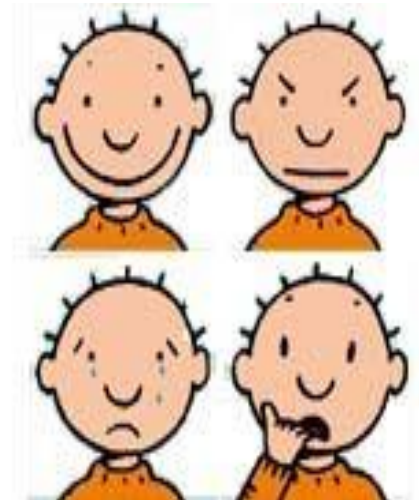
Het begint met angstig, bang of pijn. Die wordt geparkeerd en aan de andere kant komt er een die overmoedig, boos, hyper is. Er tussenin komt depressie, zelfverwijt of zelfbeschadiging.





# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

Gevoelens leren ervaren



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Het is een leugen om te denken dat we geen aandacht moeten geven aan ons gevoelsleven.
- De vruchten van de Geest zoals vrede, blijdschap en zelfbeheersing bevatten alle drie de aspecten van onze ziel, het denken, het voelen, en de wil.
- Het ene gevoel kan samengaan met het andere: Bijvoorbeeld: droefheid kan samengaan met vrede.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- God ervaren is meer dan God voelen: het is **een weten van de hele ziel**: Het geloof is de zekerheid van de dingen die we niet zien. Hebreëën 11:1.
- **Met het hart geloven** we tot gerechtigheid. Romeinen 10:10.
- Vroegkinderlijke en andere ervaringen staan dit weten in de weg. Het is niet zo zeer de ervaring als de conclusie die we naar aanleiding daarvan getrokken hebben.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

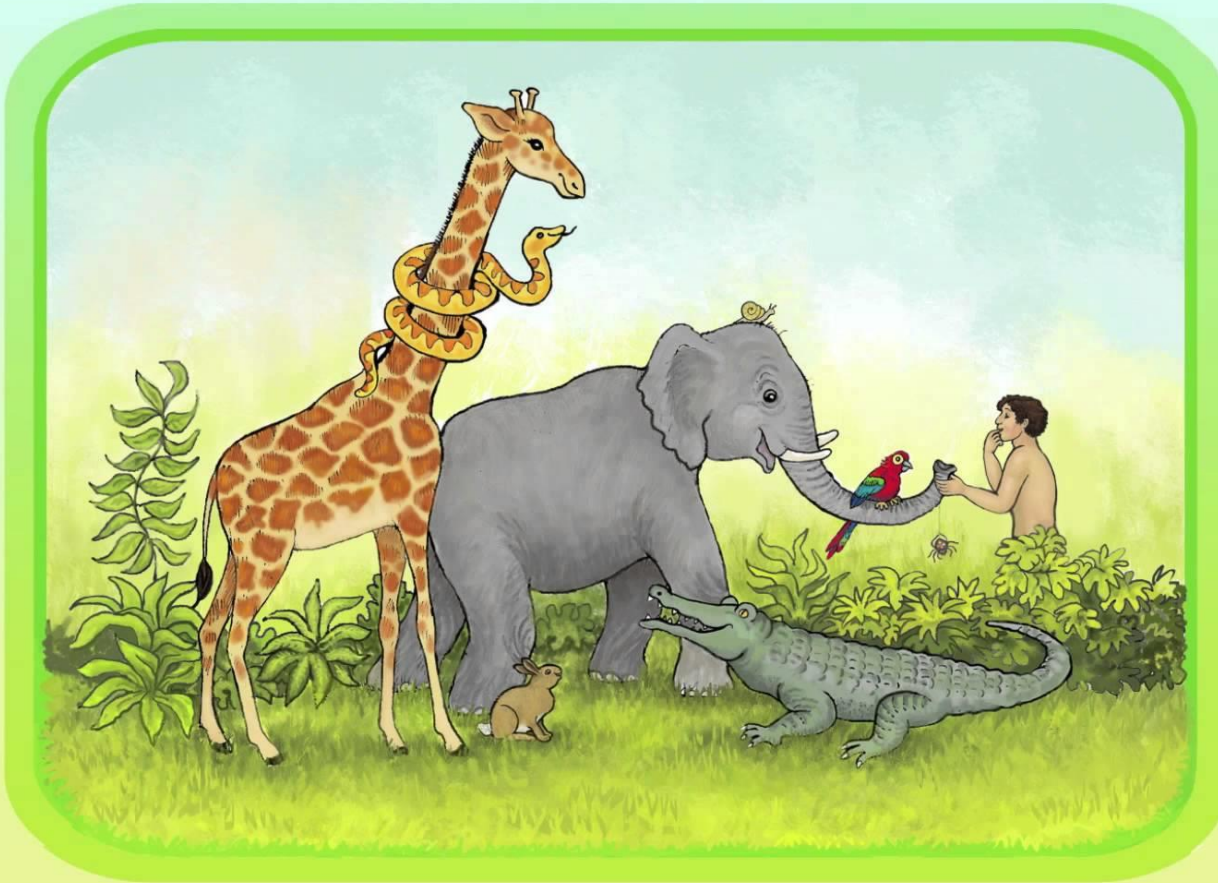
Stap 1:

Jezelf toestemmen om te voelen en de gevoelens te herkennen en erkennen.

Hiervoor kan het nodig zijn boeken te gaan lezen over gevoelens. Gevoelens leren benoemen is essentieel om er mee aan de slag te kunnen gaan.

Het is een goddelijk principe dat woorden geven aan zaken, principes, mensen en dieren, je helpt er grip op te krijgen en het te gaan managen.

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.



kijk...  
dit dier heeft lange oren,  
en zijn staartje is maar klein,

# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

## Stap 2:

Probeer te begrijpen waar het vandaan komt. In jouw geest, is Gods Geest en die kan jou helpen openbaren welke ervaring maakte, dat je in het verleden bevroren bent in een gevoel, overtuiging en gedragspatroon.

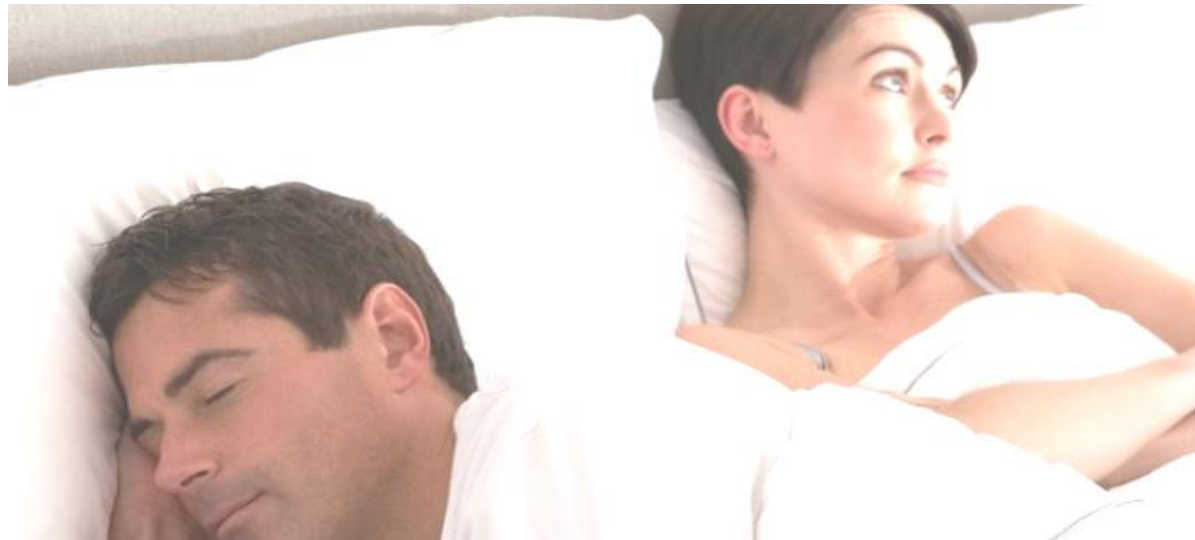
## Stap 3:

Probeer te kijken waar de leugen door waarheid kan vervangen worden. Want de overtuiging is een mengelmoes van waarheid en leugen. Maar de waarheid maakt ons vrij.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

Het kan nodig zijn professionele hulp te zoeken om naar de oorzaak te gaan. Zeker als je het gevoel hebt dat je muurvast zit, je stemmen in je hoofd hebt en het je relatie met God in de weg staat.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

Stap 4:

De verandering. De verandering is geen instant oplossing. Het is geen mantel die je uitdoet en een andere aantrekt.

**Het is een vrucht die in je groeit:  
de vrucht der gerechtigheid,  
de vrucht van de Heilige Geest.  
Het is Leven!!!!**



**Vrucht van de Gees**



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

- Stille tijd kan inhouden dat je met God gaat praten over jouw gevoelens. Eigenlijk moet je niet afwachten tot de volgende morgen.
- Geraakt Gij in toorn, zondig dan niet; laat de zon niet ondergaan over uw toorn; en geeft de duivel geen voet! Efeze 4:26.
- Leg uw kwaadwillendheid af = bevroren boosheid. Dit is een gevoel wat al langere tijd bestaat. Bevroren in tijd en intensiteit. 1 Petrus 2:1.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.



# God ervaren, het belang van gevoelens in onze relatie met God.

**Het resultaat** van het bespreken van je gevoelens met God, het luisteren, de dialoog zal uiteindelijk resulteren in:

- een ervaren van God,
- een intieme relatie met Hem en
- gezonde relaties met je medemens.

