

INHOUD

Dankwoord

Inleiding

Hoofdstuk 1
In het begin

Hoofdstuk 2
Blokkade 1 - Schaamte

Hoofdstuk 3
Blokkade 2 - Verstoppen

Hoofdstuk 4
Blokkade 3 - Gevangen in lijden

Hoofdstuk 5
Belijdenis van zonden en vergeving

Hoofdstuk 6
Anderen vergeven

Hoofdstuk 7
Meer over anderen vergeven

Hoofdstuk 8
Overvloedig leven

Verwijzingen

Inleiding

‘Beken elkaar uw zonden en bid voor elkaar, dan zult u genezen.’
Jacobus 5:16

Genezing door schuldbelijdenis en vergeving gaat over het grootste geschenk dat God ons wil geven en benoemt de complexe blokkades om het te ontvangen. Na de rampzalige gebeurtenissen in de zo geweldig gestarte geschiedenis van de mens, zitten we nu diep in de problemen. Hoofdstuk een bekijkt hoe het fout is gegaan in het Paradijs en hoe dit leidde tot schamen (dit wordt verder uitgewerkt in hoofdstuk twee) en verstoppen (uitgewerkt in hoofdstuk drie). Het zijn allebei verdedigingsmechanismen die helpen om onszelf te beschermen in een onveilige wereld, maar met zoveel bijwerkingen dat het onze problemen nog veel groter maakt. Schaamte is een gif, een ziekte die ons scheidt van onszelf, anderen en God. We gebruiken vijgenbladeren om onszelf achter te verbergen, maar dit leidt tot onechtheid en bedrog. Gelukkig zijn deze afweermechanismen nu niet meer nodig. We mogen ze daarom belijden en afleggen.

Hoofdstuk vier legt uit hoe we gemakkelijk vast komen te zitten in allerlei vormen van lijden en wat dit met ons doet. Hoewel de waarom-vraag rond trauma en teleurstelling begrijpelijk en nodig is, trekken we vaak zelf de deur achter ons dicht in een kille, duistere gevangenis. Door rouw en een andere houding in het lijden, kunnen we uit de gevangenis stappen en innerlijk veranderen.

De eerste vier hoofdstukken zijn nodig als basis om het geschenk van schuldbelijdenis en vergeving te kunnen uitpakken. Hoofdstuk vijf behandelt het geschenk zelf en vormt de kern van dit boek. Het toont hoe ernstig de zonde werkelijk is en hoe de zondepatronen diep ingesleten zijn in ons hart. Des te mooier is de bevrijding die schuldbelijdenis en vergeving brengt. We lopen als vrije mensen de gevangenis uit en sluiten de deur naar het verleden.

Als we werkelijk begrijpen wat Gods vergeving ontvangen betekent, kunnen we op onze beurt ook de ander vergeven wat hij ons heeft aangedaan, hoe onmogelijk dit soms ook lijkt. Hoofdstuk zes gaat uitgebreid in op hoe we niet-vergevingsgesindheid herkennen, waar het uit voortkomt en welke stappen we moeten zetten. Vergeven is een proces, maar heeft ook een duidelijk begin en een einde.

Hoofdstuk zeven behandelt een aantal heel gedetailleerde vragen rond het thema vergeving en bespreekt hoe genezend het is - niet alleen voor het individu, maar ook voor de samenleving als geheel.

Bij het proces van schuldbelijdenis en vergeving is het essentieel dat we een besef van veiligheid hebben. Daarom kijkt hoofdstuk acht naar de kenmerken van een veilige groep. Dit leidt tot geestelijke vitaliteit die ons optilt naar ons oorspronkelijke doel: God verheerlijken en delen in de dans van liefde.

De gebeden in dit boek zijn bedoeld als hulp om Gods geschenk te ontvangen. Ze volgen een logische lijn en nemen je mee op een reis van innerlijke reiniging en herstel. Niet elk gebed is voor iedereen nodig, kies dus de gebeden die in jouw situatie en bij jouw proces passen. Voeg je eigen woorden toe en neem vooral de tijd om ze door te werken. Stel je hierbij open voor de leiding van de heilige Geest. Hij kan gebeden die je zelf ‘niet van toepassing’ vindt, op onverwachte manieren voor je tot leven brengen.

Hoofdstuk 1

In het begin

Hans Christiaan Anderson gaat in zijn sprookje *De Sneeuwkoningin* in op de truckjes van de duivel. Een boze trol, in feite de duivel zelf, maakt een spiegel waarin alles wat goed en mooi is ineenschrompelt tot er bijna niets van over is, en die alles wat lelijk en slecht is vergroot en nog erger maakt dan het al is. Deze duivel heeft een school waar kleine duiveltjes worden opgeleid voor het vak. Ze reizen de wereld rond om alles en iedereen te misleiden. Ze genieten ervan dat de spiegel de mooiste landschappen verandert in gekookte spinazie. Dan besluiten ze de spiegel mee te nemen naar de hemel om God en de engelen voor de gek te houden. Hoe hoger ze stijgen, hoe gemener de beelden worden die de spiegel weerkaatst. De spiegel grijnst en schudt van plezier. Hij begint zo te schudden dat hij uit hun handen glipt en op de aarde valt, waar hij in miljoenen stukjes uiteenspat, sommige niet groter dan een zandkorrel. Deze stukjes worden door de wind meegevoerd en komen in de ogen en harten van mensen terecht. Hierdoor verandert hun hart in een ijsklomp en worden hun ogen als de spiegel van de trol zelf, waardoor ze alleen het lelijke en slechte zien in mensen en dingen.

Dit sprookje vertelt de pijnlijke werkelijkheid die we allemaal herkennen. Maar het leven van de mens is niet altijd zo geweest. In het begin was alles volmaakt, mooi en goed.

*‘In het begin schiep God de hemel en de aarde.’
Genesis 1:1*

De Bijbel vertelt dat alles en iedereen door God is gemaakt. Het was prachtig: de bergen, een waterval, een prachtige zonsondergang, het eerste licht van een nieuwe dag. C.S. Lewis zegt:

‘Ik ben nog geen wijsgerige theorie tegengekomen die een wezenlijke vooruitgang is ten opzichte van de woorden van Genesis: “In het begin schiep God de hemel en de aarde.”’

God kondigde als schepper-koning de kroon op zijn werk aan. Hij veegde het sterrenstof van zijn handen en zei:

*‘Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken;
zij moeten heerschappij voeren over de vissen van de zee en de vogels van de
hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt.’
Genesis 1:26*

Levend icoon

De mens is het hoogtepunt van Gods creatieve werk. God heeft hem ‘gekroond met glans en glorie’ (Psalm 8:6). Deze glans en glorie zijn bezoedeld door de zonde, maar toch blijft het waar: heel de mensheid is gemaakt naar Gods beeld en draagt zijn beeld in zich, hoe gebroken of verborgen soms ook.

We zijn allemaal wonderbaarlijk gemaakt, gevormd tot levende iconen. Zoals C.K. Chesterton zei: 'We zijn beelden van God die in een tuin rondwandelen.' In *The Message* staat dat God de mens 'als God' maakte (Genesis 1:27). C.S. Lewis zegt hierover (geparafraseerd): 'Als we onszelf zouden zien zoals we werkelijk zijn, zouden we in de verleiding komen neer te knielen en onszelf te aanbidden.' We zijn begiftigd met kracht en schoonheid, vol leven. Onze oorspronkelijke glorie was er vóór de zonde en vormt daarom het diepste deel van onze natuur. Wij praten over (erf)zonde, maar niet zoveel over het feit dat wij nog altijd een meesterwerk van Gods hand zijn. Gods beeld zit diep in ons allemaal. Dit idee helpt ons om onszelf te aanvaarden, want we zijn van oneindig grote waarde.

Weerspiegeling

Als God zegt: 'Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn,' betekent dit niet dat God ons precies hetzelfde maakte als hij. Wij *weerspiegelen* zijn glorie. Er is discussie over dit meervoud 'wij'. Gaat het hier om het overleg van een soort hemelse raad, of over de drie personen binnen de Drie-eenheid? Weer een andere visie zegt dat het hier gaat om het koninklijk meervoud. Tegenwoordig gebruiken koning(inn)en deze taalvorm nog steeds. Het is onmogelijk om hier een definitief antwoord op te geven, maar het is absoluut duidelijk dat God in dit uitgebreide scheppingsverhaal zoekt naar menselijk gezelschap en contact. God is compleet in zichzelf en heeft ons niet nodig. Ik hou van het poëtische beeld dat de liefde binnen de Godheid zo groot is dat het overloopt in de schepping van de wereld. Zo gezien zijn wij de 'liefdesbaby' van de Drie-eenheid. Adam en Eva werkten samen met God en ontmoetten hem oog-in-oog. Ze waren naakt en schaamden zich niet. Ze waren meer God-bewust dan zelfbewust. Ze leefden met God, ze kenden en werden gekend. Dit is Gods bedoeling voor ons: dat we weten dat God ons heeft gemaakt en wat onze erfenis is. Hij wil dat we leven in intimiteit, een hechte band met hem. De voltooiing van alles wat God maakte, mondt uit in zijn relatie met de mens. Hij noemt dit 'zeer goed'.

*'God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.
Het werd avond en het werd morgen. De zesde dag.'*
Genesis 1:31

Geloven wat God zegt

Een van de uitdagingen van de Bijbel is dat we geloven wat God over ons zegt. God noemt ons zoals we oorspronkelijk geschapen werden 'zeer goed'. Dit is de blauwdruk van ons leven. Het is zijn voortdurende bevestiging over hoe hij ons ziet en hoeveel hij van ons houdt, hoe moeilijk we dat ook vinden om te geloven. Geloven we het echt als hij ons bijvoorbeeld 'zijn oogappel' noemt (Zacharia 2:12)? Begrijpen we echt welke geweldige erfenis we hebben? Begrijpen we onze oorsprong werkelijk? Kinderen vragen zich vaak af *waar kom ik vandaan?* Wij als volwassenen zoeken graag uit hoe onze stamboom eruit ziet. Deze *wie ben ik* en *waar kom ik vandaan* vragen wijzen erop dat ons geestelijk hart nooit helemaal tevreden is totdat we God vinden. Augustinus zei: 'Ons hart is rusteloos totdat het rust vindt in u.' C.S. Lewis schrijft:

'Blijkbaar is ons levenslange heimwee, het verlangen om verenigd te worden met iets in het heelal waarvan we ons nu afgesneden voelen, ergens achter een deur te zijn die we altijd alleen van buiten hebben gezien, niet slechts een neurotische fantasie, maar een betrouwbare aanwijzing voor onze werkelijke situatie. En uiteindelijk opgeroepen worden om binnen te komen betekent meer glorie en eer dan ons toekomt, en de genezing van dat oude zeer.'

Zowel Augustinus als C.S. Lewis illustreren iets wat diep in ons wezen ligt. We hebben allemaal heimwee naar het Paradijs. Waar liep het dan fout? Hoe komt het dat we nu 'thuisloos' zijn, met gevoelens van isolement, schaamte, schuld en angst? In de tuin loerde een vijand die uit de hemel was gegooid, maar niet was vernietigd. Hij bleek niet in staat om de Almachtige te overwinnen, daarom liet hij zijn oog vallen op degenen die Gods beeld droegen. Wij vielen, en zoals Milton zegt, 'onze glorie wijkt.'

Het verhaal van Adam en Eva

'Toen maakte God, de HEER, de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem levensadem in de neus. Zo werd de mens een levend wezen.'
Genesis 2:7

Vanaf het begin gaat God intiem met ons om. De schepping van de mens is niet technisch en afstandelijk. God krijgt letterlijk vuile handen bij het maken van de model-mens (Adam). Hij wekt hem tot leven, doordat hij de levensadem in zijn neus blaast. Dat is niet steriel, maar bijzonder intiem. Door Gods levensadem komt de mens tot leven. Om Eva te maken moet God zelfs zijn hand in bloed dopen om een rib van Adam te pakken. God is fysiek dus helemaal betrokken bij hun schepping. Alles is goed, totdat we in Genesis 3 lezen hoe de eerste mens koos om in opstand te komen tegen God. Adam en Eva gaven toe aan de verleiding om God te bezien vanuit een verstoord perspectief. In Genesis 3 staan veel aanwijzingen over hoe de mooie wereld zo beschadigd kon worden.

Twijfel

Het begon toen Eva met de slang ging praten over de wereld en over God. Het is duidelijk dat de slang haar niet echt helpt, maar leugens vertelt en haar verleidt. Misleiding gaat altijd over subtiele of duidelijke manipulatie door middel van angst en schaamte. Eva heeft nooit iets anders ervaren dan goedheid en heeft geen enkele reden om aan te nemen dat de slang liegt. Daarom gaat ze ervan uit dat God ook dit schepsel goed heeft gemaakt. De slang was de listigste van alle schepsels die de Heer had gemaakt.

'Van alle in het wild levende dieren die God, de HEER, gemaakt had, was de slang het sluwst. Dit dier vroeg aan de vrouw: 'Is het waar dat God gezegd heeft dat jullie van geen enkele boom in de tuin mogen eten?'

'We mogen de vruchten van alle bomen eten,' antwoordde de vrouw, 'behalve die van de boom in het midden van de tuin. God heeft ons verboden van de vruchten van die boom te eten of ze zelfs maar aan te raken; doen we dat toch, dan zullen we sterven.'

‘Jullie zullen helemaal niet sterven,’ zei de slang. ‘Integendeel, God weet dat jullie de ogen zullen opengaan zodra je daarvan eet, dat jullie dan als goden zullen zijn en kennis zullen hebben van goed en kwaad.’

Genesis 3:1-5

Met de eerste vraag wekt de slang twijfel, de eerste van een serie emotionele verschuivingen in Eva. Dit eerste incident van menselijke twijfel was de eerste schakel naar rampspoed. We hebben het allemaal in de een of andere vorm ervaren. Twijfel maakt dat we gaan denken *Heb ik dat goed gehoord? Heb ik dit wel goed begrepen? Houdt God wel echt van mij? En als ik nou ongelijk heb?*

Onrust

Deze twijfel brengt een onderstroom van onrust en angst op gang. Angst maakt ons alert voor gevaar en dreiging. Dreiging bestaat niet alleen uit fysieke gevaren, we ervaren het ook op emotioneel niveau. We registreren woorden en niet-verbale boodschappen die ons kunnen bezeren of bedreigen, en dat veroorzaakt nog meer angst. Deze angst en twijfel hebben een constante invloed op ons en onze relaties. We worden bang als we twijfelen aan de liefde die iemand ons heeft beloofd, aan onze bekwaamheid als ouder, aan het plan van onze teamleider om ons promotie te geven. We twijfelen zelfs of God weet dat we er zijn, dat hij voor ons zorgt en iets voor ons voelt.

In de openingszin in Genesis 3 wordt de slang beschreven als ‘sluw’, met andere woorden, hij is bedreven in de kunst van misleiding. Om Eva te bedriegen, moet hij eerst zorgen dat zij aan Gods voorschriften gaat twijfelen. Let op zijn eerste vraag: ‘Is het waar dat God gezegd heeft dat jullie van geen enkele boom in de tuin mogen eten?’ Hier begint hij de geschiedenis al gelijk te verdraaien.

‘Van alle bomen in de tuin mag je eten, maar niet van de boom van de kennis van goed en kwaad; wanneer je daarvan eet, zul je onherroepelijk sterven.’

Genesis 2:16-17

Niets wijst erop dat God betuttelend en gierig is. Hij gaf de mens juist alle ruimte om van alle bomen te eten, behalve één. God gaf het verbod aan Adam voordat hij de vrouw schiep en bij hem bracht (2:22). Daarom was de man verantwoordelijk om dit gebod door te geven aan de vrouw. De slang zaait twijfel door Eva’s geheugen uit te dagen. Eva reageert door het gebod op te sieren.

‘We mogen de vruchten van alle bomen eten,’ antwoordde de vrouw, ‘behalve die van de boom in het midden van de tuin. God heeft ons verboden van de vruchten van die boom te eten of ze zelfs maar aan te raken; doen we dat toch, dan zullen we sterven.’

Genesis 3:2-3

Verwarring

Het is niet vreemd om onder stress inaccurate herinneringen te hebben. We kunnen overdrijven (‘of ze zelfs maar aan te raken’) of onder druk van het moment stukjes van het gebod weglaten. Natuurlijk maakt dit onze verwarring en twijfel alleen maar

groter. Dat was bij Eva ook zo. Deze verwarring, twijfel en angst gecombineerd met het verlangen om als God te zijn en