

INNERLIJKE GENEZING

Tiny en Karel Pouwels

De tekst van dit document is in drukwerk als boekje verkrijgbaar bij de stichting Katholieke Charismatische Vernieuwing, Prins Karelstraat 100, 5701 VM Helmond, Tel. 0492-554644, E: info@kcv-net.nl. 1e druk, mei 2008

Op de achterkant van dat boekje staat:

Hoe ontstaan innerlijke verwondingen en hoe werken ze door? Hoe kunnen we innerlijke genezing ontvangen? En wat moet je doen als genezing uitblijft?

Over deze en andere vragen schreven Tiny en Karel Pouwels, vanuit een jarenlange pastorale ervaring met het luisteren naar mensen en het bidden met mensen, van eind 2005 tot begin 2007 een serie artikelen in het tijdschrift Bouwen aan de Nieuwe Aarde. Die serie is nu gebundeld opnieuw uitgegeven in deze brochure.

Tiny en Karel Pouwels zijn sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw betrokken bij de charismatische vernieuwing in de r.-k. kerk en in oecumenisch verband. Ze schrijven vaak in 'Bouwen aan de Nieuwe Aarde', zijn actief in retraites, Emmausdagen en middagen en weekends voor genezing en bevrijding. Tiny was tien jaar voorzitter van de Landelijke Pastorale Kerngroep van de Katholieke Charismatische Vernieuwing in Nederland. Sinds 2000 geven Karel en Tiny leiding aan bezinningscentrum Emmaus te Helvoirt, waar ze jaarlijks duizenden gasten ontvangen van allerlei kerkelijke achtergrond.

INNERLIJKE GENEZING

Tiny en Karel Pouwels

Gebundelde uitgave van een serie artikelen die verschenen in Bouwen aan de Nieuwe Aarde, in de periode november 2005 - mei 2007.

Inhoud

1. Hoe ontstaan innerlijke verwondingen?
2. Hoe werken innerlijke verwondingen door?
3. Innerlijke verwondingen en ons godsbeeld
4. Hoe kunnen we innerlijke genezing ontvangen?
5. Kiezen voor nieuwe levenshouding en vergeving
6. Wat helpt om genezing te ontvangen?
7. Een nieuwe levenshouding je eigen maken
8. En als er geen innerlijke genezing komt?
9. Opmerkingen tot slot
10. 'Je kunt niet gemist worden' Persoonlijk getuigenis van Tiny Pouwels
11. Literatuur

1. HOE ONTSTAAN INNERLIJKE VERWONDINGEN?

In de charismatische vernieuwing hebben we de laatste dertig jaar steeds meer oog gekregen voor innerlijke verwondingen - en voor de mogelijkheden om daarvan genezen te worden vanuit Gods genade. Het is een voorrecht om innerlijke genezing te mogen ontvangen, vooral omdat juist in die genezing Gods zorg en zijn persoonlijke liefde voor jou ervaren wordt.

Jaren geleden kon ik (Tiny) gemakkelijk geloven dat God van andere mensen hield, maar dat Hij ook van mij hield was moeilijker. Dat God aan mij persoonlijk aandacht zou besteden, dat durfde ik haast niet te geloven. Juist door innerlijke genezing werd ik vanbinnen geraakt door zijn liefde. Daardoor kon ik tot het geloof groeien dat God ook van mij hield.

TE WEINIG LIEFDE ONTVANGEN

Je kunt over het algemeen zeggen: wij hebben genezing nodig van ervaringen in ons leven *waarbij we te weinig liefde en persoonlijke aandacht ontvangen hebben*. We zijn geboren uit innerlijk verwonde ouders. We leven in een gebroken wereld. Daardoor al zijn wij allen verwond. Ieder ervaart wel eens een tekort aan liefde.

We zijn daar zeer gevoelig voor. Want we zijn ten diepste uit God geboren. God is liefde en heeft ons geschapen naar zijn beeld en gelijkenis, en bestemd om bemind te worden en zelf te beminnen. Dat is ook ons diepste verlangen, onze diepste nood.

BAARMOEDER

God geeft dan ook aan het prille kwetsbare begin van een nieuw leven de beschutting van een baarmoeder. Nieuw leven uit God, voortgekomen uit liefde, bestemd voor de liefde, ontstaat en groeit in de intieme geborgenheid van de baarmoeder. Maar in de baarmoeder ervaart het kind toch ook al de gebrokenheid van deze wereld en lijdt het daaraan. Het ongeboren kind beleeft de spanningen van de moeder mee, ervaart of het welkom is of niet, is gevoelig voor geluiden van ruzies etc. Het loopt dan al beschadigingen op, omdat het zo kwetsbaar is.

Ook krijgt het van de ouders een pakketje erfelijke aanleg mee. Daar zitten heel mooie, maar ook minder mooie elementen bij. Negatieve karaktertrekken; zoals drift, somberheid, nervositeit, verslavingen, kunnen generaties lang in families terug te vinden zijn.

BRABBELEN

De geboorte kan een traumatisch gebeuren zijn. De pasgeboren baby is afhankelijk van

zijn of haar omgeving om liefde en bevestiging te ontvangen. Liefde en bevestiging heeft de baby nodig voor een evenwichtige gezonde ontwikkeling. Een kind ervaart liefde doordat mensen de verzorging geven die het nodig heeft, het toelachen, met hem of haar brabbelen, kortom communiceren op het niveau van de baby. Dan ervaart dit kleine kind: *ik mag er zijn, ik ben de moeite waard, ik ben iemand*. Zo ontvangt dit kind, door de liefde en aandacht van anderen, een identiteit. Dit is een goede basis voor een gelukkig leven.

OERVERWONDING

Maar wellicht ontbreekt, om wat voor reden dan ook, deze liefde en zorg. Dan ervaart het kind: *ik ben niet de moeite waard*, en dit gaat ten koste van zijn of haar identiteit. Zo'n kind heeft een minder goede basis, is innerlijk verwond, innerlijk gehandicapt. Zo'n eerste diepe verwonding noemt men oerverwonding. Latere ervaringen van tekort aan liefde worden dan pijnlijker, omdat ze *inhaken op deze oerverwonding*, deze a.h.w. bevestigen: 'zie je wel, ik ben niet de moeite waard'.

Dit gemis aan liefde (in het groot of in het klein) gaat dus ten koste van een gezond gevoel voor eigenwaarde. Het gevoel van 'ik ben niet de moeite waard' werkt ook door in onze relatie met God. Dus: 'God zal mij ook niet de moeite waard vinden'. Het gevolg is dat we zijn liefde niet of moeilijk kunnen ontvangen.

2. HOE WERKEN INNERLIJKE VERWONDINGEN DOOR?

Innerlijke verwondingen leveren blokkades op in onze relatie met God en medemensen. We zijn dan minder open en hebben minder vertrouwen. Bovendien kunnen we ook niet goed voor onszelf opkomen in relatie met mensen en doen we onszelf tekort. We zijn bang voor afwijzing. Daarom komen we, om maar aardig gevonden te worden, tegemoet aan wensen van anderen, zodat we alsnog de waardering en bevestiging ontvangen waar we zo'n nood aan hebben.

Juist de verwondingen in onze eerste levensfase hebben een negatieve doorwerking naar latere gebeurtenissen. Een klassiek voorbeeld: een klein kind wordt ziek en komt voor eigen bestwil in het ziekenhuis, waar vader en moeder het moeten achterlaten. Het kind begrijpt dit niet. Het voelt zich door papa en mama in de steek gelaten. Gezond en weer terug in het gezin, deelt het kind weer volop in het geluk en de liefde van de ouders. Het vergeet een beetje de periode in het ziekenhuis. Maar de ervaring blijft in het onderbewustzijn leven. Een jaar later komt een tweede kind in dit gezin. De aandacht van de ouders wordt verdeeld. Het kind denkt: zie je wel, mijn ouders houden niet meer zoveel van mij. Dit verwondt opnieuw en doet opnieuw pijn. Dit kan heel het leven zo doorgaan.

Vanuit het gekwetst zijn ervaar je de situaties later pijnlijker, negatiever. Zo raak je geketend aan je verleden. Je wordt onvrij. Je wordt belemmerd in je emotionele en geestelijke groei.

Het kunnen heel gewone dingen zijn waardoor je verwond raakt. Bijvoorbeeld: je plaats in het gezin, je strenge vader, je zieke moeder, je te drukke ouders, een broertje sterft, je wordt gepest op school, je krijgt kritiek van leraren, je groeit op in oorlogsomstandigheden.

We hebben negatieve ervaringen opgedaan, traumatische ervaringen, die ons verwond hebben en die nu een belemmering zijn om open Gods liefde te ontvangen... en om open te zijn in relatie met mensen. Minderwaardigheidsgevoelens maken ons

onvrij, onzeker, angstig, drukken ons neer. We gaan ons vergelijken met anderen en denken dan altijd dat de ander het beter heeft, al is het vaak een schijn die bedriegt.

TIENMAAL

We hebben nood aan bevestiging. We zoeken bevestiging en tezelfdertijd kunnen we die zo moeilijk ontvangen, vanwege ons negatieve zelfbeeld. Een compliment heb je tienmaal nodig om het tot je door te laten dringen, maar éénmaal kritiek raakt je en je hoort het nog tienmaal in echo.

3. INNERLIJKE VERWONDINGEN EN ONS GODSBEELD

Er zijn nog meer hindernissen om Gods liefde te ervaren. Vanuit het beeld dat je hebt van je ouders schep je vaak een beeld van God. Zo zijn mensen die bang waren voor een van hun ouders, vaak ook bang voor God.

Ga maar eens na welk beeld van God je hebt. Is God voor jou Iemand die te hoge eisen stelt? Deden jouw ouders dat ook? En doe jij dat nu zelf ook?

'IK TREK MIJN EIGEN PLAN'

We hebben allemaal innerlijke genezing nodig. Misschien mogen we zeggen: christelijke genezing. Hieronder verstaan we het geheel van *innerlijke genezing, vergeving en bekering*. Want op verwondingen hebben we vaak - om onszelf te beschermen voor nog meer pijn - verkeerd gereageerd. Een voorbeeld: er was geen aandacht voor je op de momenten dat jij dit echt nodig had. Dit heeft zich vaak herhaald. Je hebt daardoor voor jezelf besloten: ik zoek het zelf wel uit, ik wil niet meer afhankelijk zijn van mensen, ik trek mijn eigen plan. Dit is een zeer logische, maar toch verkeerde reactie. Zo'n genomen beslissing werkt door en wordt een levenshouding van je.

De houding van *niet meer afhankelijk willen zijn van mensen* beïnvloedt ook je relatie met God. Niet meer afhankelijk van God willen zijn betekent dat je je afzondert van God, en dat is zonde. Wij mensen zijn geschapen voor relatie, voor gemeenschap met God en medemensen. Zo'n zondige reactie valt wellicht nauwelijks op. Bijvoorbeeld: je blijft een beetje op de achtergrond. Je bouwt een muurtje om je heen, waar je achter kunt kruipen. Je blijft bij mensen vandaan, zodat ze je geen pijn meer kunnen doen. Andere mensen zullen juist fel reageren, door van zich af te bijten, zich fel te verdedigen met woorden of geweld. Dit geeft ook verwijdering.

COMPENSEREND GEDRAG

Om pijn te vermijden in relatie met mensen hebben we dus compenserend gedrag aangeleerd, wat voor ons gevoel nodig is om te

overleven; maar wat niet tot het echte leven en tot meer liefde leidt.

We hebben onze negatieve gedachten en dit negatieve gedrag niet altijd in de gaten. Soms ook wel, maar dan weten we nog niet *waarom* we zo denken of reageren. We hebben dan inzicht in onszelf nodig en daarmee begint meestal de innerlijke genezing.

4. HOE KUNNEN WE INNERLIJKE GENEZING ONTVANGEN?

Hoe komen we tot innerlijke genezing? Je kunt hier vier fases in aanwijzen:

- je komt tot inzicht;
- je kiest voor een nieuwe levenshouding en voor vergeving;
- je ontvangt genezing;
- je probeert je de nieuwe levenshouding helemaal eigen te maken.

Deze fases kunnen ook door elkaar lopen. Bij ernstige verwondingen zal het een langdurig proces zijn. En misschien zullen we niet helemaal genezen, maar wordt de bittere pijn verzacht, zodat we er in vrede mee kunnen leven, zodat ze niet meer negatief doorwerken in onze relaties.

JE KOMT TOT INZICHT

De eerste stap voor innerlijke genezing is dat je tot inzicht komt, je onbewuste drijfveren ontdekt. Dit betekent groeien in zelfkennis.

Je kunt tot inzicht komen door te *luisteren* naar jezelf en vooral door te letten op te felle emotionele reacties en op vluchtgedrag in relatie met mensen.

Ook een *Woord* uit de Schrift kan inzicht geven. Hebrëen 4,12: zegt: 'Want het woord van God is levend en krachtig. Het is scherper dan een tweesnijdend zwaard en dringt door tot het raakpunt van ziel en geest, van merg en beenderen. Het ontleedt de bedoelingen en gedachten van het hart.'

Je kunt ook inzicht krijgen door in *gebed* God te vragen om inzicht. Je kunt dat doen in de stilte van je hart, of bijvoorbeeld zittend bij het H. Sacrament.

Je kunt inzicht krijgen doordat je je bewust wordt waaraan je je ergert. Vaak is dat een *ergernis* aan een splinter bij een ander, terwijl jij een balk in je eigen oog hebt (vgl. Matteüs 7,3).

Een *woord van kennis* kan jou ook inzicht geven over een innerlijke verwonding. Ook dromen kunnen je erop wijzen, bijvoorbeeld

een vaak terugkerende droom, of een heel emotionele droom.

Ten slotte: een *gesprek* kan je inzicht geven. Bijvoorbeeld een gesprek met vriend(in), partner, geestelijk begeleider, therapeut, arts. Veel mensen komen tot inzicht als ze zich langere tijd achter elkaar vrijmaken voor God; tijdens een Talitakumi-weekend of tijdens een retraite.

5. KIEZEN VOOR NIEUWE LEVENSHOUDING EN VERGEVING

JE KIEST VOOR EEN NIEUWE LEVENSHOUDING

Als je tot inzicht bent gekomen dat je verkeerde keuzes hebt gemaakt om jezelf te beschermen, dan is het goed dat je een nieuwe levenshouding aanneemt en die verkeerde keuzes bewust herroept. Bijvoorbeeld bij het vroegere besluit: 'ik trek mijn eigen plan' zou je kunnen bidden:

'In Jezus' Naam verbreek ik dit besluit van vroeger. Ik wil U, God, volgen en niet mijn eigen plannen. Ik wil me richten naar uw plan met mijn leven. U mag het zeggen. God, ik heb U en mijn medemensen nodig om gelukkig te leven.'

JE ONTVANGT VERGEVING

Vraag God ook vergeving. Ook vergeving voor negatief gedrag vanuit verwonding, als je bijvoorbeeld veel te fel hebt gereageerd naar mensen. Dit vergeving vragen kan in het sacrament van boete en verzoening (de biecht), wat een sacrament van genezing is. Je ontvangt hierin vergeving, genezing en kracht voor je nieuwe levenshouding.

Indien het mogelijk is, vraag dan ook vergeving aan mensen die jij vanuit je negatieve houding tekortgedaan hebt.

JE SCHENKT VERGEVING

Wil je volledig genezen van een innerlijke verwonding, dan is het ook belangrijk dat je vergeving *schenkt*. Vergeving aan de naaste, aan onszelf en... aan God.

Op de eerste plaats is het belangrijk dat je vergeving schenkt aan de mensen die jou verwond hebben. Soms heeft zo'n verwonding grote invloed gehad op je verdere leven. Dan kan vergeven heel moeilijk zijn. En toch, er is geen diepe innerlijke genezing mogelijk zonder dat we *willen vergeven*. We zeggen 'willen vergeven' omdat je bij ernstige verwondingen vaak pas in verschillende stappen tot vergeven komt.

Het kan een lange weg zijn, waarbij gevoelens van boosheid, pijn, verdriet, schuld en onmacht in je naar boven komen. Jezus spreekt over de noodzaak om zeventig maal zeven keer te vergeven (Matteüs 18,22). Soms is dat nodig aan dezelfde persoon, voor hetzelfde aangedane onrecht. Eerst vergeven we met ons verstand en onze wil, keer op keer, totdat de vergeving dieper kan afdalen naar vergeving met het hart. Dan kan er vrede komen.

JEZELF VERGEVEN

Het is ook belangrijk dat je *jezelf* vergeeft. Misschien moet je jezelf vergeven dat je niet beter voor jezelf opgekomen bent. Of dat je jarenlang je gezondheid hebt geschaad met roken of drinken. Of dat je geen contact hebt gezocht met je ouders. Ook moeten mensen zichzelf vaak vergeven dat ze verkeerde beslissingen genomen hebben, verkeerde keuzes gemaakt hebben. Jezelf je eigen stomiteiten vergeven kan soms moeilijker zijn dan anderen vergeven.

GOD VERGEVEN

Je dient ook *God* te vergeven. God kan natuurlijk niets verkeerd doen, maar je kunt wel boos worden op God. Je zegt bijvoorbeeld: God, waar was U toen ik als kind zo geleden heb? God, waarom is me dit overkomen? Herken je zulke verwijten naar God toe in jezelf? Dan kom je sneller tot verzoening en vrede wanneer je God vergeving schenkt, Hem niet meer aanrekent wat je Hem eerst aanrekende.

NAAR VERGEVING TOE GROEIEN

Iemand die niet wil vergeven zit gevangen in zijn eigen wrok. Soms kun je nog niet vergeven. De wonde is nog te pijnlijk, of de negatieve gevolgen zijn te ernstig. Vaak heb je dan hulp van anderen nodig. We moeten ook *niet te vlug* willen vergeven. Heb geduld met jezelf om naar vergeving toe te groeien. Het belangrijkste is dat je de weg naar vergeving wilt gaan.

6. WAT HELPT OM GENEZING TE ONTVANGEN?

Voor genezing is het belangrijk dat je een vertrouwd iemand hebt om pijn en aangedaan onrecht uit te spreken en verdrongen gevoelens onder ogen te zien. Bij wie je alsnog boos mag worden en verdriet mag uithuilen om oude pijn te verwerken. Een pastor, arts of psychotherapeut kan zo iemand zijn, en ook een medegelovige die goed kan luisteren.

HERBELEVEN MET JEZUS

Je kunt pijnlijke ervaringen ook herbeleven *in aanwezigheid van Jezus*. Jezus weet wat je doorgemaakt hebt, Hij was erbij, je was het je niet bewust, maar Hij was erbij. Wat twintig jaar geleden gebeurd is, kan Christus vandaag genezen.

Het is heel genezend om in een herbeleving de nabijheid van Jezus te ervaren. Je hebt er wel wat tijd voor nodig, en mensen die met je mee willen bidden. Dat kan bv. in een geestelijk begeleidingsgesprek. Of in weekends voor genezing en bevrijding, zoals Talitakumi-weekends of 'in Christus heel'-weekends. Ook in charismatische retraites met aandacht en gebed voor innerlijke genezing.

WOORD VAN KENNIS

Een woord van kennis kan erg helpen om tot innerlijke genezing te komen. Met een 'woord van kennis' bedoelen we in dit verband het verschijnsel dat iemand van de heilige Geest duidelijkheid krijgt wat er met jou gaande is en welke stappen je kunt doen om tot genezing te komen. Je bent uiteraard helemaal vrij om wel of niet op zo'n woord van kennis in te gaan.

Bij een woord van kennis mag je ervaren dat God jou kent en aandacht heeft voor jouw specifieke probleem in het hier en nu. Het is een goede hulp in het ervaren van Gods liefde, om van daaruit te groeien in persoonlijk relatie met God.

Blijf ook zelf voor genezing bidden. Bijvoorbeeld zittend bij het Sacrament kun je je laten genezen.

MEDICIJN UIT DE SCHRIFT

Je kunt Gods genezende liefde ook ontvangen door zijn Woord in de Schrift. Speciale teksten kun je als medicijn voor de verwonding gebruiken. Bijvoorbeeld bij gebrek aan eigenwaarde het vers uit Jesaja 43,4: '...zó kostbaar bent u in mijn ogen, zó waardevol: Ik hou van u'. Of bij angst het vers: 'Wees niet bezorgd, maar laat al uw wensen bij God bekend worden door te bidden en te smeken en door een dankgebed te zeggen' (Filippenzen 4,6). Of: 'Weet wel, Ik ben met jullie, alle dagen, tot aan de voleinding van de wereld' (Matteüs 28,20).

7. EEN NIEUWE LEVENSHOUDING JE EIGEN MAKEN

Als je ontvangen genezing wilt bestendigen moet je een ander gedrag aanleren. Negatief gedrag afleren en je een nieuwe levenshouding eigen maken duurt lang. Je hebt bijvoorbeeld twintig jaar op een krampachtige verdedigende manier gereageerd, en dat is een automatisme geworden. Nu moet het anders. Het kan een moeizaam proces zijn, waarbij je veel geduld met jezelf nodig hebt.

Dat geduld heb je ook nodig als je je denken moet vernieuwen: bijvoorbeeld in plaats van te denken dat je niet de moeite waard bent, voor jezelf willen geloven: 'ik ben waardevol, bemind door God, kind van God' (vgl. 'Geliefden, nu al zijn wij kinderen van God', 1 Johannes 3,2).

KIEZEN TEGEN EEN GEVOEL IN

Vanuit onze verwonding denken we vaak in leugens over onszelf... 'ik ben dom', of 'ik ben slecht'. Bijna altijd komt dit vanuit verwonding en is de waarheid anders. God zegt: '...zó kostbaar bent u in mijn ogen, zó waardevol: Ik houd van u' (Jesaja 43,4). Dat is de waarheid, en die waarheid zal ons vrijmaken. We moeten zelf willen kiezen voor deze waarheid, tegen ons gevoel in. Dit moeten we zelf doen, niemand anders kan dit voor ons doen. Hierbij helpen Bijbelteksten als medicijn erg goed. Dat wil zeggen dat we deze teksten heel vaak en soms over lange periodes tot ons nemen, zoals dat ook vaak met medicijnen het geval is.

VRIENDELIJK VOOR ONSZELF

Het is ook beter dat je mild bent voor je zwakke plekken. Dat je je kwetsuren niet afwijst, maar er zacht en zorgvuldig mee omgaat. Jezus is mild voor het kwetsbare in mensen, ook voor jouw zwakke plekken. In plaats van te zeggen: 'ik kan niet uitstaan dat ik...' kunnen we ook vriendelijk zijn voor onszelf en onze minder goede kanten aanvaarden. Proberen tot positieve zelfaanvaarding te komen is essentieel voor innerlijke genezing.

Zoals wij al zeiden: het proces van innerlijke genezing duurt meestal lang. Gaandeweg groeien we in heelheid, in zelfaanvaarding, in

vertrouwen in God. Misschien merk je lang geen verbetering, om dan plots een doorbraakervaring te hebben.

Het kan ook zo zijn dat een probleem jaren weg lijkt en dan in een moeilijke levensperiode komen ook de oude wonden weer terug... voor een nog diepere genezing. Gaandeweg leren we zo onze onzuivere motieven kennen en kunnen we sterven aan de oude mens.

THUIS BIJ GOD EN BIJ ONSZELF

Innerlijke genezing is een gave om te groeien naar de nieuwe mens, naar ons ware zelf, onze diepste identiteit. We zijn kind van God, beeld van God. We willen ons leven laten bepalen door Hem, in plaats van te reageren vanuit verwonding. Zo groeien we in relatie met God, met mensen en met onszelf. Tegelijkertijd leren we ons diepste zelf kennen en zullen we ervaren dat we *thuiskomen*. Thuis bij onszelf, thuis bij God die in ons woont. Dat geeft vrede en rust.

8. EN ALS ER GEEN INNERLIJKE GENEZING KOMT?

Naast de realiteit van genezing van innerlijke verwondingen is er ook de realiteit dat we soms geen of nog geen genezing ontvangen. Hoe kunnen we daarmee leven?

Als we geen of nog geen genezing ontvangen is het goed dat we bedenken dat Jezus ook over het kruis spreekt. Zo zegt Hij in Lucas 9,23: 'Als iemand achter Mij aan wil komen, laat hij dan met zichzelf breken, dagelijks zijn kruis opnemen en Mij volgen'. Ons kruis... dat kan een ziekte zijn, maar dat kunnen ook de dingen zijn die we zo graag anders zouden willen. Van onszelf of van anderen. Meestal betekent dit dat je de realiteit van elke dag met zijn mooie en moeilijke dingen die op je weg komen aanvaardt.

Laten we eens kijken naar Paulus, die ook een kruis te dragen had in zijn leven. In 2 Korintiërs 12,7 schrijft hij: 'Mij is een doorn in het vlees gestoken'... Een doorn, het is een pijn voor hem, iets duisters, een lastig probleem, waar Paulus veel voor gebeden heeft. Paulus vervolgt in vers 8: 'Tot driemaal toe heb ik de Heer gesmeekt, dat die van mij zou weggaan.' 'Tot driemaal' is een Bijbelse manier van zeggen: heel intens. Paulus heeft zich vanuit zijn probleem heel intens tot God gericht om bevrijding. Het antwoord van God is: 'Je hebt genoeg aan mijn genade. Kracht wordt juist in zwakheid volkomen' (vers 9). De conclusie van Paulus is: 'Dus zal ik het liefst van alles roemen op mijn zwakheden, opdat de kracht van Christus in mij zal wonen' (slot van vers 9).

BEVRIJD VAN ILLUSIE

God bevrijdt, geneest hem wellicht van een illusie! Namelijk dat hij zonder dit kruis meer en beter voor God zou kunnen werken. In onze tijd is er ook een gevaar voor die illusie: Was ik maar gezond, gaaf, perfect, sterker! Had ik maar die gaven, we hebben soms te hoge verwachtingen...

Gods visie is anders, God werkt anders.

God zegt a.h.w.: 'Mijn kracht komt het best tot zijn recht in jouw zwakte.'

Romeinen 8,28: 'Intussen weten wij dat voor wie God liefhebben alles zich ten goede keert'. Genezing en bevrijding betekenen ook: met jezelf, of met je probleem te leren leven in overgave en vrede! De kern van christelijke genezing is een kinderlijk vertrouwen in God en leven in overgave aan Hem.

Paulus zegt: 'Dus zal ik het liefst van alles roemen op mijn zwakheden' (2 Korintiërs 12,9). Ik zal het met God, samen met de Heer doorleven! Maar Paulus leert ons een belangrijke les: God kan alles in zijn dienst gebruiken, ook wat wij als belemmering zien. 'De dwaasheid van God is namelijk wijzer dan de mensen...' (1 Korintiërs 1,25).

MOEILIKHEDEN VRUCHTBAAR MAKEN

Wij moeten soms illusies loslaten. De illusie van perfect willen zijn, perfect willen werken. Wij moeten bevrijd worden van: 'mijn wil, mijn weg, mijn visie...'. God heeft soms andere wegen: 'Want uw gedachten zijn niet mijn gedachten, en mijn wegen zijn niet uw wegen - godsspraak van de HEER' (Jesaja 55,8). Kunnen wij geloven dat God de moeilijkheden in ons leven, die wij als negatief ervaren, vruchtbaar kan maken? Voor onszelf... en voor anderen...?

We hebben geen beter voorbeeld dan het kruis van Jezus. Het grootste kwaad in de geschiedenis van de mensheid heeft God gebruikt, omgebogen tot het grootste heil voor diezelfde mensheid. En God gebruikt vaak onze (gedeeltelijk) genezen verwondingen, als instrument voor de genezing van anderen. Door eigen ervaring heb je een beter invoelingsvermogen.

In de mate dat we dit gaan ervaren komen we gemakkelijker tot verzoening met onszelf, onze naaste en God. Verzoening met ons leven zoals het gegaan is.

9. OPMERKINGEN TOT SLOT

God heeft ons onvoorwaardelijk lief. Hij zoekt ons zoals een herder zijn verloren schaap. Hij staat als wij weggelopen zijn op de uitkijk, zoals de vader van de verloren zoon (Lucas 15,20). Hij zet altijd de eerste stap. Wij mogen telkens opnieuw beginnen. In het proces van christelijke genezing mogen wij Gods goedheid en liefde zo heel persoonlijk ervaren. Dit geeft een doorleefde relatie met God, we weten ons bemind... en verlangen Hem terug te beminnen, steeds meer en met meer overgave.

We zijn geroepen om beeld te zijn van God. Geroepen tot heiliging in ons leven. Daar komen we nooit mee klaar in dit leven. Wij

weten niet wat er aan loutering nodig is in ons leven om tot verrijzenisleven te komen. Door innerlijke genezing sterf je aan je egoïstische ik, je egocentrische denken. Het is een lange, lange weg... maar een weg van hoop en groei.

Groeien naar heelheid, harmonie en heiligheid zal - naast lijden - diepe vrede en levensvreugde geven. Het zal ons herscheppen tot meer sjalom-mensen en ons meer liefdesbekwaam en relatiebekwaam maken vanuit innerlijke vrijheid.

Jezus is gekomen opdat wij leven zouden hebben in overvloed! Daar mogen wij naar uitzien. We hebben een hoopvolle toekomst!

10. 'JE KUNT NIET GEMIST WORDEN'

Persoonlijk getuigenis van Tiny Pouwels

Als afsluiting wil ik proberen te verwoorden wat ik aan genezing mocht ontvangen op de laatste retraite die ik volgde.

DAGELIJKS STILLE TIJD

In 1975 volgden Karel en ik onze eerste leven-in-de-Geest-vorming. Na deze vorming hebben wij enkele belangrijke beslissingen genomen, die ons zouden helpen om te groeien in relatie met God. Wij zouden dagelijks minstens vijftien minuten stille tijd nemen, wekelijks een gebedsgroep bezoeken en eenmaal per jaar een week retraite volgen. De retraite zou zelfs voorrang krijgen op een eventuele vakantie.

Nu, terugkijkend op die 31 jaar van onderweg zijn met God, ben ik erg dankbaar dat we toen die beslissing zo serieus genomen hebben. Ik heb veel innerlijke genezing mogen ontvangen en Gods liefde mogen ervaren in deze retraites.

RED GIJ MIJ

In de laatste retraite werd ik getroffen door enkele verzen in Psalm 142. Allereerst vers 4:

'want bijna ontzinkt me de moed...' en ik ging bidden met vers 7: 'red Gíj mij van mijn vervolgers'.

Ja, ik tobde al jaren met een zwak punt van mij, waar ik bijna de moed voor opgegeven had, namelijk dat ik me zo gemakkelijk in beslag laat nemen door te veel werk dat gedaan moet worden, of door mensen die me zogenaamd nodig hebben. Dit gaat ten koste van mijn dagelijkse Bijbellezing en gebedstijd. Al zo lang probeerde ik extra tijd vrij te maken voor mijn relatie met God, wat me niet lukte. Daarom bad ik over dit probleem: 'God, red Gíj mij van mijn vervolgers'.

DROOM

De nacht daarop droomde ik dat ik naast mijn kleinzoon Stefan van drie jaar in een auto zat. Hij was de chauffeur en reed met een te grote snelheid door een dorp. Ik probeerde met mijn voeten bij de remmen te komen, maar mijn benen bleken verlamd. Ik kon niet ingrijpen, terwijl huizen voor mijn ogen opdoemden,

waartegen wij ons te pletter zouden rijden. Zo werd ik angstig wakker.

Toen ik de droom aan de retraiteleider vertelde zei hij: 'Waarschijnlijk wil die droom zeggen dat een ander nog altijd de vaart in je leven bepaalt.' Opnieuw bad ik verder en vroeg God me inzicht te geven. Wie kon dat zijn? Welke stem van een ander had nog steeds zo'n invloed in mijn leven?

VERPLEEGSTER WORDEN

Terwijl ik hiervoor aan het bidden was, kwam plots de zin tot leven: 'Tiny, je kunt niet gemist worden.' Onmiddellijk wist ik dat deze uitspraak van mijn moeder nog altijd doorklonk in tal van situaties nu. Het bracht mij terug naar een periode in mijn leven toen ik 17 jaar was. Ik wilde graag verpleegster worden, terwijl mijn ouders mij liever thuis hadden op de boerderij vanwege enkele problemen die er waren en veel, ja te veel werk. Ik vroeg God om wijsheid en wist dat het belangrijk voor mijn toekomst was om in de verpleging te gaan werken. Het heeft mij in die tijd veel strijd en tranen gekost om in die situatie toch mijn hart te volgen. Ik koos ervoor om niet thuis te blijven werken. Dit was pijnlijk en extra moeilijk, omdat ik tot dan toe altijd geprobeerd had om aan de wensen van mijn ouders te voldoen.

VALSE SCHULDGEVOELENS

Eenmaal in het ziekenhuis aan het werk, was ik in de vrije uren zoveel mogelijk thuis om hen te helpen. Ik had last van schuldgevoelens - *valse* schuldgevoelens, omdat ik diep in mezelf wist dat ik de goede keuze had gemaakt. En bovendien was een zus van mij thuis gaan helpen. Ook de problemen die er waren gingen voorbij.

Enkele maanden geleden kwam die oude pijn los. Ook het inzicht dat deze woorden in mijn verdere leven zoveel invloed gehad hebben. Ik was niet vrij genoeg tegenover werk dat nodig gedaan moest worden en mensen die mij zagezegd nodig hadden. Ik liet mij in dergelijke situaties meer leiden door de woorden: 'Tiny, je kunt niet gemist worden' en door mijn valse schuldgevoelens, dan door datgene wat God van mij verlangde.

Na dit inzicht in de retraite en de genezing die erop volgde, merk ik nu dat ik vaker kan

kiezen voor een tijd van Bijbel lezen en gebed. Ik negeer iets gemakkelijker de innerlijke drang om door te gaan met werk, omdat ik weet vanuit welke motieven die voortkomt.

Pater Carlos had aan het begin van de retraite gezegd: 'Er zijn volwassenen die onbewust nog altijd meer gehoorzamen aan een innerlijke stem van hun ouders dan dat ze vrij Gods stem kunnen volgen.' Ik was een van die volwassenen. Ik ben dankbaar voor de ontvangen genezing, omdat ik hierdoor beter in staat ben de H. Geest te volgen. En het heeft mij weer nieuwe moed gegeven.

11. LITERATUUR

Tiny en Karel Pouwels hebben bij het schrijven van deze artikelen geput uit de volgende publicaties die zij ook graag aanbevelen:

- *Redden wat verloren was*. Een weg naar innerlijke genezing, Nelly Astelli Hidalgo en Alexis Smets S.J., Tabor, Brugge 1995, 149 blz. Uitverkocht.

Drie boeken van Simone Pacot, uitgegeven door Carmelitana te Gent,
www.carmelitana.be:

1.- *Tot in onze diepste diepten*, Het evangelie ter harte nemen. Tweede vernieuwde druk. 2003. 251 blz.

2.- *Kom weer tot leven!* Het doordringen van het evangelie tot in onze diepste diepten. 2004. 264 blz.

3.- *Durf het nieuwe leven aan*. 2005. 367 blz.

Meer lezen:

- *Met mensen bidden om genezing*, eindredactie Karel Pouwels en Kees Slijkerman. Standaardwerk over gebed en genezing. Een benadering vanuit de Bijbel, de kerkgeschiedenis, de wetenschap en de praktijk. Helmond 1998, 38 blz., A4-formaat. (Ook te vinden op www.stucom.nl nr. 0105.) Uitgever: Stichting Katholieke Charismatische Vernieuwing, Prins Karelstraat 100, 5701 VM Helmond, tel. 0492-554644, e: info@kcv-net.nl

- *Tijdschrift Bouwen aan de Nieuwe Aarde*, waar Tiny en Karel Pouwels regelmatig in schrijven en waarin weekenden voor genezing worden aangekondigd en getuigenissen van genezing worden gepubliceerd. Uitgever: Katholieke Charismatische Vernieuwing, Helmond (zie boven).

- *Rubriek Genezing* op www.stucom.nl

- Over Tiny en Karel Pouwels: *Het onverwachte perspectief*. Gesprekken over Kerk en zingeving. Jos Vranckx. Uitgever: Davidsfond/Leuven 1995.

Dit is document 0261 op www.stucom.nl